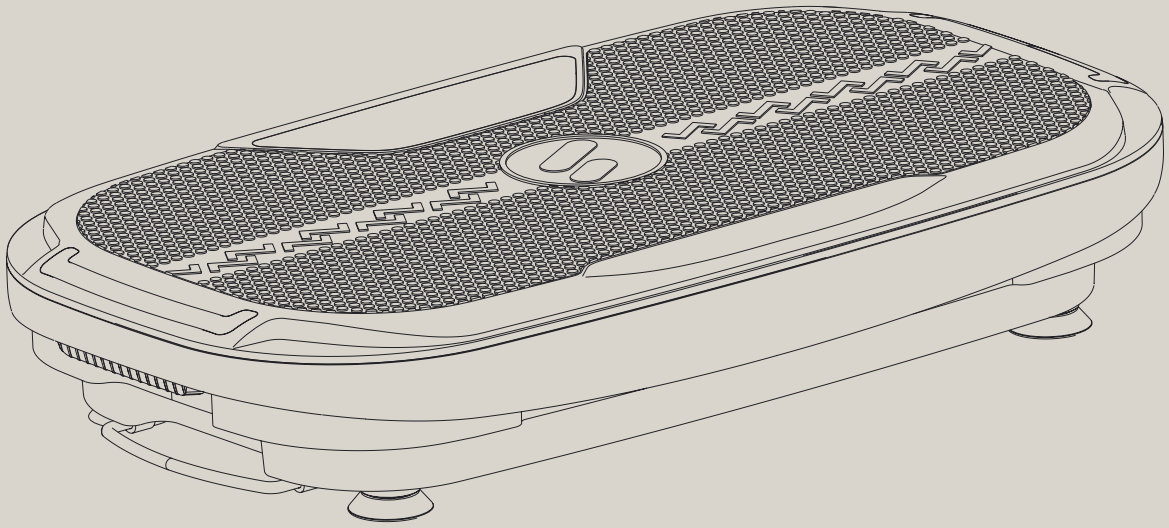
SPORTSTECH

Quickstart + FAQ

VP275

VIBRATIONSPLATTE
Vibration Plate



DE

EN

ES

FR

IT

Status: 2025-09-25

Benutzerhandbuch

Liebe Kund*innen,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Gerät aus dem SPORTSTECH-Sortiment entschieden haben. Mit Sportgeräten von SPORTSTECH erhalten Sie höchste Qualität und neueste Technik.

Um das Potenzial Ihres Gerätes voll und sicher auszuschöpfen und viele Jahre Freude daran zu haben, lesen Sie diese Anleitung vor Inbetriebnahme und Trainingsbeginn aufmerksam durch. Verwenden Sie das Gerät entsprechend der Anleitung.

Für Schäden durch Fehlgebrauch übernehmen wir keine Haftung.

WARNUNG! Gefahr durch Fehlgebrauch!

- **Stellen Sie sicher, dass ALLE Personen, die das Gerät verwenden, diese Bedienungsanleitung gelesen und verstanden haben. Bewahren Sie diese Anleitung in der Nähe des Geräts auf.**
- **Befolgen Sie ALLE Sicherheitshinweise in diesem Handbuch.**
- **Überanstrengen Sie sich oder andere NIEMALS bei der Verwendung des Geräts.**

Inhaltsverzeichnis

Lieferumfang 3
Technische Daten 3
Explosionszeichnung/ Ersatzteilliste 3
Konformität 3
1. WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATIONEN 4
2. Vorbereiten und Einrichten 6
3. Kontrolle 7
4. Training 9
5. Wartung, Reinigung, Lagerung 11
6. Fehlerbehebung 11
7. ***SPORTSTECH LIVE*** App 12
8. Entsorgung 12

Dieses Handbuch entspricht dem Stand bei Drucklegung.
Änderungen ohne Vorankündigung sowie Fehler und Auslassungen vorbehalten.

Lieferumfang

1	Vibrationsplatte
2	Fernbedienung
3	Elektrisches Kabel
4	Elastische Seile
5	Statische Bänder
6	Handbuch zur Übung
7	Übungsposter

Technische Daten

Produkt	Vibrationsplatte VP275
Produktmaße (LxBxH)	78×43×14.1 cm
Nettogewicht	13.35 kg
Elektrische Motoren	1x Oszillation
Motorleistung (DC)	200W
Stromversorgung	220V - 240V AC (50/60 Hz)
Oszillationsfrequenz	6 - 12,5 Hz
Oszillationsamplitude	0 ~ 17 mm
Maximales Nutzergewicht	120 kg
Fernbedienung	
Übertragung	Funkübertragung
Reichweite	2,5 m
Batterie	Lithium-Batterie Typ CR2032

Explosionszeichnung/ Ersatzteilliste

- Identifizieren Sie mit Zeichnung und Liste das benötigte Ersatzteil und notieren Sie sich die Nummer.
- Kontaktieren Sie unseren Kundendienst per e-Mail oder Telefon und nennen Sie die Nummer des Ersatzteils. Die Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite des Manuals oder auf unserer Website.
- Klären Sie alle weiteren Schritte mit unseren Mitarbeitern.

Unter folgendem Link finden Sie die Explosionszeichnung und die Ersatzteile- Liste:
https://sportstech.link/vp275_spareparts

Konformität

Die Sportstech Brands Holding erklärt hiermit, dass das Funksystem Typ sRow mit der EU-Richtlinie 2014/53 / EU konform ist.
Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar:
https://sportstech.link/vp275_conformity

1. Wichtige Sicherheitsinformationen

WARNUNG! Gefahr durch unsachgemäßen Gebrauch!

- **Lesen Sie alle Anweisungen und Sicherheitshinweise, bevor Sie das Gerät verwenden. Befolgen Sie sie sorgfältig.**
- **Risiko von Gesundheitsschäden durch unsachgemäßes oder zu starkes Training!**
- **Wenden Sie auch Ihren gesunden Menschenverstand an, um Risiken zu vermeiden.**

ALLGEMEINE PERSÖNLICHE ANFORDERUNGEN

WARNUNG! Überanstrengung kann zu permanenten Schäden oder sogar zum Tod führen!

- Überanstrengung verhindern! Berücksichtigen Sie immer die individuelle Grundfitness und Tagesform des Trainierenden.
- Das Gerät darf nur von Personen benutzt werden, die körperlich und geistig fit sind. Personen mit Einschränkungen dürfen das Gerät nur mit geeigneter Aufsicht und Hilfestellung benutzen.
- Achten Sie immer auf physische Signale. **Die Pulsmessung kann ungenau sein.** Setzen Sie das Training nicht fort, wenn Sie sich unwohl fühlen, schwach sind, Gliederschmerzen, Brustschmerzen, Übelkeit, Atemnot oder ähnliches haben.
- Holen Sie gegebenenfalls vor dem Training ärztlichen Rat ein; besonders wenn Sie älter sind, medizinische Probleme haben oder nur wenig Erfahrung mit körperlichem Training haben.
- Das maximal zulässige Benutzergewicht beträgt 120 kg.
- Das Gerät ist ungeeignet für Kinder unter 13 Jahren. Empfohlenes Mindestalter sind 16 Jahre.

ALLGEMEINE HINWEISE

KURZ NACH DEM AUSPACKEN

- **ERSTICKUNGS-GEFAHR!** Halten Sie Plastiktüten und ähnliches von Kindern und Haustieren fern.
- Bewahren Sie während der Rückgabefrist das Verpackungsmaterial auf, um eine eventuelle Rücksendung der Ware zu erleichtern. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial später entsprechend den örtlichen Vorschriften (z. B. Recycling).

ALLGEMEINES

- Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern.
- Halten Sie Flüssigkeiten vom Gerät fern (z. B. Trinkwasser oder nasse Hände). Wenn das Gerät mit Flüssigkeit verschüttet wurde, ziehen Sie sofort den Netzstecker. Stellen Sie sicher, dass es vor dem nächsten Gebrauch vollständig trocken ist; auch drinnen. Kontaktieren Sie gegebenenfalls den Kundendienst.
- Verwenden Sie das Trainingsgerät nur für den privaten, nicht aber für den gewerblichen Gebrauch.
- Verwenden Sie das Gerät nur zu Trainingszwecken.
- Öffnen Sie niemals das Gerät. Wenden Sie sich bei Problemen an den Kundendienst.
- Stecken Sie niemals Finger oder Gegenstände in das Gerät.
- Schützen Sie das Gerät und das Kabel vor mechanischen und thermischen Einwirkungen.

VORBEREITEN DES GERÄTS

- Prüfen Sie vor jedem Training den einwandfreien Zustand des Gerätes. Verwenden Sie es niemals im Falle einer Beschädigung. Wenden Sie sich in solchen Fällen an den Kundendienst.
- Der Einsatzort des Gerätes muss diese Anforderungen erfüllen:
  - Trockener und sauberer Innenbereich, frei von explosiven oder brennbaren Stoffen und Staub
  - Temperatur im zulässigen Bereich für den Betrieb (siehe technische Daten)
  - Keine Hindernisse oder gefährlichen Gegenstände unter oder in der Nähe des Geräts,
  - Keine Wärmequellen oder Lüftungsöffnungen unter oder in der Nähe des Geräts,
  - Mindestabstand zu Wänden oder Gegenständen 2 m,
  - Ebener, fester und rutschfester Untergrund; mit Schutzmatte speziell für empfindliche Oberflächen.

- Nachdem Sie das Gerät von einem kalten in einen warmen Raum gebracht haben, warten Sie 1 Stunde, bis sich das Gerät aufgewärmt hat; um Probleme durch Kondensation zu vermeiden.
- Prüfen Sie, dass das Gerät horizontal ausgerichtet ist.
- Trennen Sie das Gerät während eines Gewitters vom Stromnetz.

VORSICHTSMASSNAHMEN WÄHREND DES TRAININGS

WARNUNG! Überanstrengung kann zu permanenten Schäden oder sogar zum Tod führen!

- Wärmen Sie sich vor dem Training immer ausreichend auf und nach dem Training ab.
- Bitte tragen Sie bei der Benutzung der Vibrationsplatte festes Schuhwerk wie Sportschuhe, insbesondere wenn Sie darauf stehen.
- Bei Gliederschmerzen, Brustschmerzen, Übelkeit, Atemnot o.ä. das Training nicht fortsetzen. Holen Sie ärztlichen Rat ein, bevor Sie fortfahren.
- Prüfen Sie auch während des Trainings regelmäßig den ordnungsgemäßen Zustand des Gerätes und der eingebauten Hilfsmittel.
- Verwenden Sie das Gerät maximal 10 Minuten am Stück.
- Stellen Sie sich nicht in Randnähe auf das Gerät, um ein Umkippen zu vermeiden.
- Alle Bewegungen sorgfältig ausführen.
- Springen Sie nicht auf das Gerät.
- Knien Sie nicht auf dem Gerät.
- Nur jeweils eine Person darf das Gerät benutzen.
- Lassen Sie das Gerät niemals unbeaufsichtigt laufen.

VORSICHTSMASSNAHMEN NACH DEM TRAINING/ WÄHREND DER LAGERUNG

- Schalten Sie das Gerät direkt nach dem Training aus und ziehen Sie den Netzstecker.
- Entfernen Sie nach dem Training Schweiß mit einem trockenen oder leicht angefeuchteten Tuch vom Gerät und seiner Fernbedienung. Verwenden Sie niemals aggressive Reinigungsmittel. Niemals Feuchtigkeit in ein Gehäuse eindringen lassen.
- Der Aufbewahrungsort des Geräts muss diese Anforderungen erfüllen:
  - Trockener und sauberer Innenbereich, frei von explosiven oder brennbaren Stoffen und Staub
  - Temperatur im zulässigen Bereich für den Betrieb (siehe technische Daten)
  - Keine direkte Sonneneinstrahlung
- Schützen Sie das Gerät bei längerer Lagerung vor Staub.

WARN-AUFKLEBER

- Stellen Sie sicher, dass die Aufkleber vorhanden und lesbar sind.

Weitere Informationen

Videos und andere Medien

Link zu den Videos:
https://sportstech.link/vp275_video

Uns gibt es auch auf Social Media!

Hol dir die neuesten Produktinfos, Trainingsinhalte uvm. auf unserer:

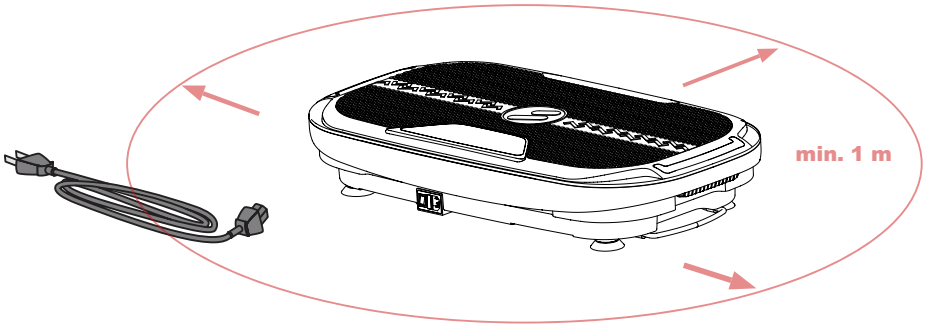
Instagram-Seite
https://www.instagram.com/sportstech.official/

Facebook-Seite
https://www.facebook.com/sportstech.de

2. Vorbereiten und Einrichten

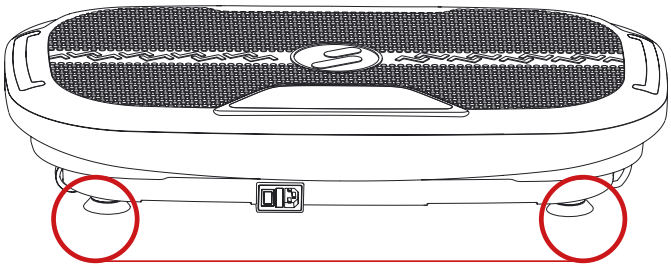
2.1 AUFSTELLEN UND ANSCHLIESSEN DER PLATTE

1. Wählen Sie einen geeigneten Aufstellungsort mit einem Abstand von mindestens 1 m um das Gerät, um mögliche Verletzungen zu vermeiden. Der Untergrund für Ihre Montage sollte stabil, eben, sauber und durch eine geeignete Unterlage vor Stößen geschützt sein.
2. Schließen Sie das Netzkabel an das Gerät und das andere Ende an die Wandsteckdose an.



3. **Horizontale Einstellung**: Eine falsche Einstellung kann zu einer Fehlbelastung oder Verletzung beim Training sowie zu unerwünschter Geräuschentwicklung führen. Richten Sie die Füße so aus, dass das Gerät wirklich waagerecht steht.

   (Sollten undefinierbare Geräusche auftreten, justieren Sie bitte die Füße wie unten beschrieben).



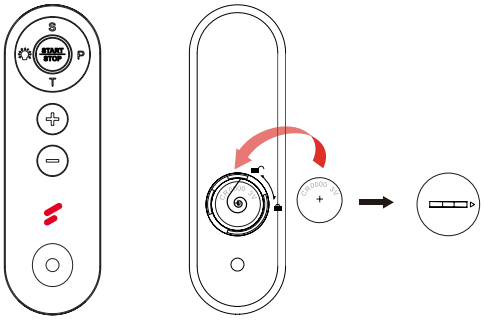
Horizontale Einstellung

FÜSSE

2.2 VORBEREITUNG DER FERNBEDIENUNG

Bei der Lieferung ist die Batterie durch ein kleines Stück Folie im Gehäuse vor Entladung geschützt.

1. Nehmen Sie das Armband aus dem Gehäuse der Fernbedienung.
2. Öffnen Sie die runde Abdeckung auf der Rückseite der Fernbedienung und entfernen Sie die Batterie und die Isolierfolie.
3. Legen Sie die Batterie (CR2025) in die Fernbedienung ein und achten Sie dabei auf die Polarität. Bringen Sie die Abdeckung wieder an und schließen Sie sie.
4. Bauen Sie die Fernbedienung wieder zusammen.

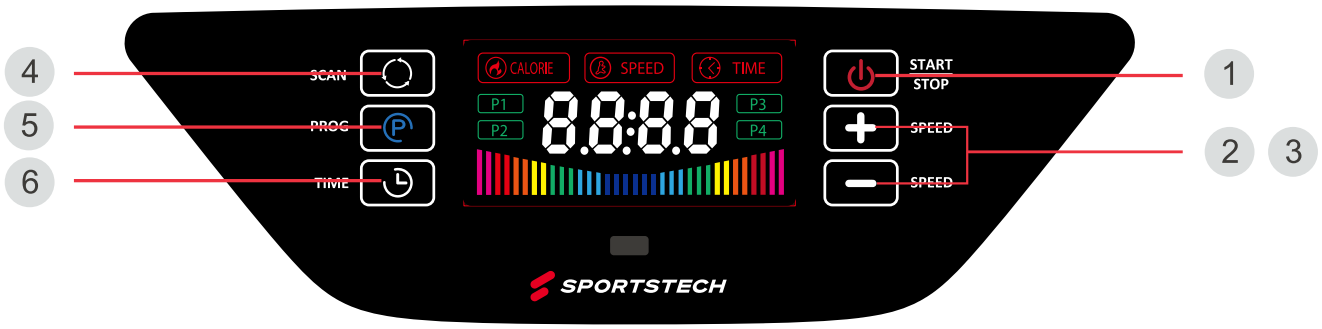


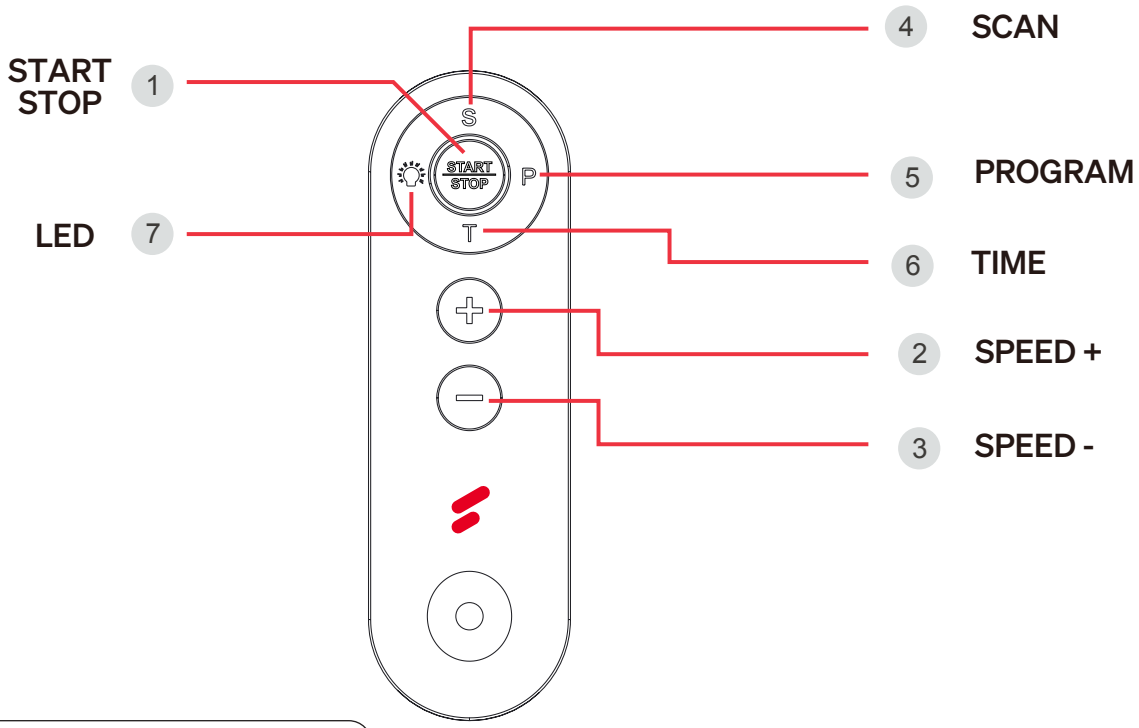
3. Kontrolle

Die Vibrationsplatte kann sowohl über die Konsole am Gerät als auch über die Fernbedienung gesteuert werden.
Sie können zwischen einem automatischen und einem manuellen Modus wählen. Sie können die Widerstandsbänder in beiden Modi verwenden.

- **Betätigen Sie den Knopf am Gerät erst, nachdem Sie vom Gerät abgestiegen sind, um ein mögliches Umkippen zu vermeiden!**

3.1 ANZEIGEFUNKTIONEN





3.2 FERNSTEUERUNG

1	**START / STOP**	Zum Ein- und Ausschalten
2 & 3	**SPEED**	Geschwindigkeit erhöhen oder verringern
4	**SCAN**	Zeigen Sie Ihre Geschwindigkeit, Zeit und Kalorienzahl an.
5	**PROG**	Wählbare Trainingsprogramme P1, P2, P3 und P4
6	**TIME**	Auswahl der verschiedenen Zeiten
7	**LIGHTS**	So schalten Sie die LED ein und aus

3.3 MANUELLE FUNKTIONEN (P1)

1. Schließen Sie das Netzkabel an das Gerät an und schalten Sie den Netzschalter auf der Rückseite des Geräts ein. Auf dem Display wird zunächst "H47" und dann "10:00" (für 10 Minuten) angezeigt. Der Standardmodus ist der "Manuelle" Modus.
2. Drücken Sie die Taste "TIME" und wählen Sie die Dauer der Übung aus (1- 20 Min.). Drücken Sie die Taste "START(⏻)" um das Training zu starten.
3. Die Standardgeschwindigkeit im Modus "Manuell" ist auf Stufe 1, maximal Stufe 99, eingestellt. Passen Sie die Geschwindigkeit mit den Tasten "SPEED+" und "SPEED -" an.
4. Um das Gerät während des Trainings anzuhalten, drücken Sie die Taste "START/STOP((⏻)".
5. Drücken Sie die Taste "SCAN", um Ihre Zeit, Geschwindigkeit oder Kalorienzahl anzuzeigen.

3.4 VOREINGESTELLTE FUNKTIONEN (P2/P3/P4)

1. Schließen Sie das Netzkabel an das Gerät an und schalten Sie den roten Netzschalter an der Rückseite des Geräts ein. Auf dem Display wird zunächst "H47" und dann "10:00" (für 10 Minuten) angezeigt. Der Standardmodus ist der "Manuelle" Modus.
2. Um eine "Automatic Preset"-Funktion zu wählen, drücken Sie die Taste "PROG" und wählen Sie das gewünschte Programm.

Hinweis: Eine Liste der voreingestellten Programme und der entsprechenden Eingänge finden Sie in der nachstehenden Tabelle.

3. Drücken Sie die Taste "TIME" und wählen Sie die Dauer der Übung (1 - 20 Minuten). Nachdem Sie das gewünschte Programm und die Zeit ausgewählt haben, drücken Sie die Taste "START/STOP (⏻)", um das Programm zu starten.
4. Um die Maschine während des Programms anzuhalten, drücken Sie die Taste "START/STOP (⏻)".
5. Drücken Sie die Taste "SCAN", um Ihre Zeit, Geschwindigkeit oder Kalorienzahl anzuzeigen.

Geschwindigkeit für jedes Programm			
Zeit (Minuten)	P2	P3	P4
10-9	20	30	20
9-8	40	50	60
8-7	60	70	40
7-6	80	90	80
6-5	70	30	20
5-4	50	50	60
4-3	30	70	40
3-2	10	90	80
2-1	30	30	20
1-0	50	60	30

4. Training

Trainieren Sie nach folgendem Prinzip:
„Vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen und vom Bekannten zum Unbekannten.“

4.1 DEHNÜBUNGEN ZUM AUF- UND ABWÄRMEN

- Machen Sie einige Dehnübungen, um Ihr Training zu beginnen. Überdehnen Sie niemals Ihre Muskeln.
- Wir empfehlen, jede der folgenden Übungen 10 Mal durchzuführen und den kompletten Zyklus bis zu fünf Mal zu wiederholen. Dann gestalten Sie Ihr Training nach Ihrem persönlichen Fitnesslevel.
- Machen Sie nach dem Training auch Dehnübungen, um richtig abzuwärmen.

1

MIT DEM KOPF ROLLEN

Drehen Sie den Kopf nach rechts für eine Sekunde, fühlen Sie die Streckung auf der linken Seite des Nackens, dann drehen Sie den Kopf zurück für eine Sekunde, recken Sie Ihr Kinn nach oben und lassen Ihren Mund geöffnet. Drehen Sie Ihren Kopf nach links für eine Sekunde, dann senken Sie Ihren Kopf auf die Brust für eine Sekunde.

2

SCHULTER-HEBEN

Heben Sie Ihre rechte Schulter zu Ihrem Ohr an für eine Sekunde. Danach die linke Schulter für eine Sekunde anheben und dabei gleichzeitig die rechte Schulter ablassen.

3

SEITLICHES STRECKEN

Öffnen Sie Ihre Arme zur Seite und heben Sie diese an, bis sie über Ihrem Kopf sind. Strecken Sie Ihren rechten Arm so weit wie möglich in Richtung Decke für eine Sekunde. Wiederholen Sie diese Aktion mit dem linken Arm.

4

QUADRIZEPS-DEHNUNG

Mit einer Hand an der Wand abstützen, um das Gleichgewicht besser zu halten, nach hinten greifen und den rechten Fuß nach oben ziehen. Die Ferse so nahe wie möglich an das Gesäß heranbringen. Halten Sie diese Stellung für 15 Sekunden und wiederholen es mit dem linken Fuß.

5

INNENSCHENKEL-DEHNUNG

Setzen Sie sich hin, mit den Fußsohlen gegeneinander, Ihre Knie weisen nach außen. Die Füße so nah wie möglich an den Unterleib heranziehen. Drücken Sie die Knie behutsam auf den Boden. 15 Sekunden lang halten.

6

ZEHEN BERÜHREN

Langsam von der Hüfte aus nach vorn beugen, Rücken und Schultern locker halten, während Sis sich strecken bis die Hände den Boden erreichen. So weit wie möglich strecken und 15 Sekunden lang halten.

7

ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

Strecken Sie Ihr rechtes Bein aus Die Sohle des linken Fußes gegen die Innenseite des rechten Oberschenkels stützen. So weit wie möglich in Richtung Ihrer Zehen strecken. 15 Sekunden lang halten. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie es mit dem linken Bein.

8

WADEN / ACHILLES-DEHNUNG

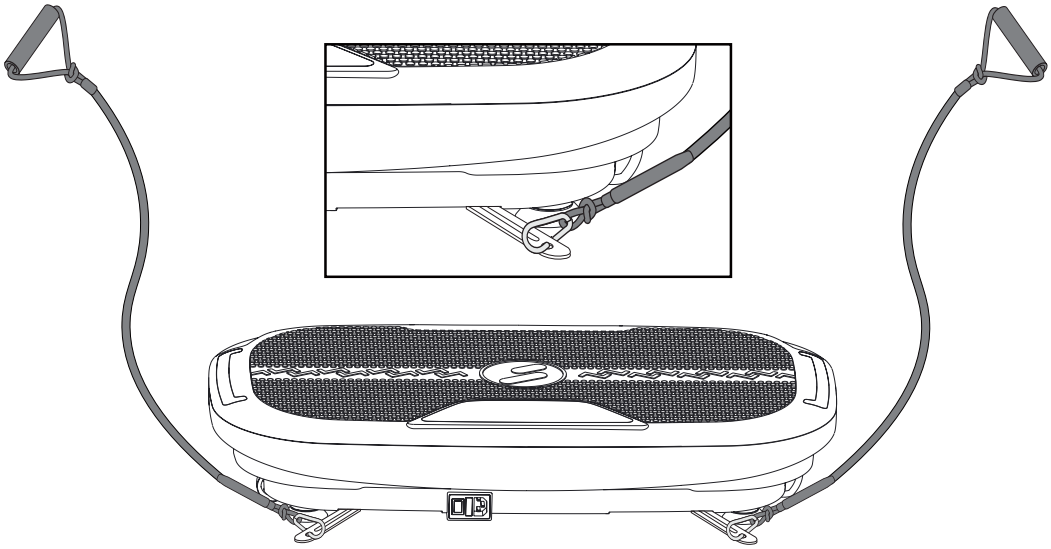
Lehnen Sie sich gegen eine Wand mit dem linken Bein vor dem rechten und den Armen vorwärts gerichtet. Halten Sie Ihr rechtes Bein gerade und den linken Fuß auf dem Boden, dann beugen Sie das linke Bein und lehnen sich nach vorne, indem Sie Ihre Hüften zur Wand hin bewegen. Spannung halten und dasselbe mit dem anderen Bein für 15 Sekunden wiederholen.

WARNUNG! Gefahr durch Überanstrengung, unsicheren Stand und unsichere Hilfsmittel!

- **Überanstrengung verhindern! Auf körperliche Signale achten. Bei Gliederschmerzen, Brustschmerzen, Übelkeit, Atemnot o.ä. das Training nicht fortsetzen.**
- **Keine zu starken oder zu schnellen Oszillationen oder Vibrationen wählen.**
- **Nur Übungen durchführen, bei denen Sie sicher auf oder an der Platte stehen.**
- **Sichere Befestigung der Hilfsmittel stets prüfen. Nicht unter die bewegte Platte greifen.**
- **Gerät nicht länger als 10 Minuten nutzen. Danach eine ausreichende Pause einlegen.**

4.2 TRAINING MIT KRAFTSEILEN

- Befestigen Sie die Widerstandsbänder an den Metallgriffen an der Seite, indem Sie den Karabinerhaken lösen und festklemmen. Schrauben Sie den Karabinerhaken wieder an.
- Wenn Sie die Widerstandsbänder gerade nicht benutzen, bewahren Sie sie so auf, dass niemand darüber stolpern kann und kleine Kinder sie nicht erreichen können.



4.3 VERSTELLEN DER ELASTISCHEN BÄNDER

Verlängern der elastischen Bänder

- Nehmen Sie das Band in die linke Hand und schieben Sie mit der rechten Hand ein Stück Band in der gewünschten Länge von unten nach oben durch die mittlere Öffnung (siehe Abbildung 1).
- Greifen Sie das Band an der darunterliegenden Öffnung und ziehen Sie die gewünschte Menge Band heraus (siehe Abbildung 2).
- Ziehen Sie das Seil am unteren Ende fest (siehe Abbildung 4) und richten Sie den Handgriff vor Ihrem Training aus.

Verkürzen der elastischen Bänder

- Nehmen Sie das Band in die linke Hand und schieben Sie mit der rechten Hand ein Stück Band in der gewünschten Länge von unten nach oben durch die mittlere Öffnung (siehe Abbildung 1).
- Ziehen Sie das Band an der rechten der oberen drei Öffnungen fest (siehe Abbildung 3) und richten Sie den Handgriff vor Ihrem Training aus.

5. Wartung, Reinigung, Lagerung

5.1 WARTUNG UND REINIGUNG

- Schalten Sie das Gerät direkt nach dem Training aus und ziehen Sie den Netzstecker.
- Entfernen Sie nach dem Training Schweiß mit einem trockenen oder leicht angefeuchteten Tuch vom Gerät und seiner Fernbedienung. Verwenden Sie niemals aggressive Reinigungsmittel. Niemals Feuchtigkeit in ein Gehäuse eindringen lassen.
- Stellen Sie sicher, dass die Aufkleber auf dem Produktetikett und, falls vorhanden, andere angebracht und lesbar sind.

5.2 LAGERUNG

- Der Aufbewahrungsort des Geräts muss diese Anforderungen erfüllen:
  - Trockener und sauberer Innenbereich, frei von explosiven oder brennbaren Stoffen und Staub
  - Temperatur im zulässigen Bereich für den Betrieb (siehe technische Daten)
  - Keine direkte Sonneneinstrahlung
- Schützen Sie das Gerät bei längerer Lagerung vor Staub.

5.3 BATTERIE DER FERNBEDIENUNG AUSTAUSCHEN

1. Entfernen Sie das Armband vom Gehäuse der Fernbedienung.
2. Öffnen Sie die runde Abdeckung auf der Rückseite der Fernbedienung
3. Beachten Sie die Polarität der alten Batterie. Entnehmen Sie die Batterie.
4. Legen Sie die neue Batterie zurück mit der richtigen Polarität ein.
5. Setzen Sie die Abdeckung wieder auf und schließen Sie diese .
6. Fügen Sie Fernbedienung und Armband wieder zusammen.
7. Entsorgen Sie die alte Batterie fachgerecht nach den örtlichen Bestimmungen.

6. Fehlerbehebung

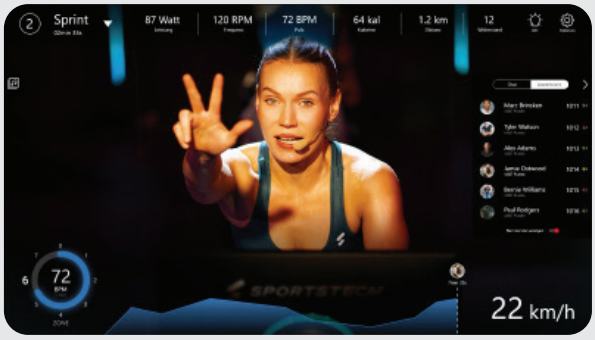
Störung	Mögliche Gründe	Maßnahmen
Gerät lässt sich nicht starten	• Netzkabel nicht richtig angeschlossen • Netzschalter ist nicht eingeschaltet • Sicherung hat ausgelöst	• Netzkabel beidseitig korrekt anschließen • Netzschalter einschalten, die Anzeige leuchtet auf • Sicherung wieder einschalten oder austauschen lassen
Lauteres Betriebsgeräusch	• Gerät steht auf hartem Untergrund • Gerät steht nicht waagerecht	• Gerät auf Unterlage stellen. • Gerät durch Verstellen der Standfüße waagerecht ausrichten.
Armband-Fernbedienung funktioniert nicht	• Batterie ist leer • Bedienungsabstand ist zu groß	• Batterie ersetzen • Auf unter 2,5 m an das Gerät treten.
Gerät stoppt während der Benutzung	• Standard-Funktionsdauer ist überschritten	• Nach einer Pause von 10 Minuten erneut probieren.
Normale Funktion nicht möglich	• Steuerung überlastet	• Gerät ausschalten, vom Stromnetz trennen und neustarten
Fehlercode "ER01" oder "ER02" wird auf Display angezeigt.	• Motorproblem	• Gerät ausschalten, vom Stromnetz trennen und neustarten • Ggf. Kundendienst kontaktieren

Bitte wenden Sie sich bei fortbestehenden Problemen oder Zweifeln an den Kundendienst.

7. SPORTSTECH *LIVE* (APP)

Die Sportstech LIVE App bietet Ihnen unter anderem:

- Individuelle Workouts von Profi-Trainer
- Landscape- und Outdoor-Videos
- Trainingsschwerpunkte festlegen
- Trainingsdaten in Echtzeit
- Trainigshistorie und -metriken
- Im Competition Mode mit Anderen messen – im Ranking Trophäen sammeln
- Geräteunabhängige Trainings z.B. für Yoga
- Leckere und abwechslungsreiche Kochrezepte
- ...und vieles mehr!



Hier informieren:
https://sportstech.link/app-download

8. Entsorgung

HINWEISE ZUR RÜCKNAHME VON ELEKTROALTGERÄTEN UND ALTBATTERIEN

Liebe Kund*innen, als Endnutzer sind Sie gesetzlich verpflichtet, Elektroaltgeräte und Altbatterien sowie Altakkumulatoren einer vom Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen. Dies möchten wir Ihnen so einfach wie möglich machen. Bitte beachten Sie hierzu folgende Hinweise:

Hinweise zum Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG)

Wir weisen Besitzer von Elektro- und Elektronikaltgeräten darauf hin, dass Elektroaltgeräte gemäß den geltenden gesetzlichen Vorschriften einer vom Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen sind.

Das dargestellte und auf Elektro- und Elektronikaltgeräten aufgebrachte Symbol einer durchgestrichenen Abfalltonne weist zusätzlich auf die Pflicht zur getrennten Erfassung hin.

Kennzeichnung von Sammel- und Rückgabestellen für den Endnutzer - Sammellogo:

Wo immer Sie dieses Zeichen sehen, d.h. im Handel, an einem Wertstoff- oder Recyclinghof, können Sie sich sicher sein, dass man alte Elektrogeräte zurückgeben kann.

ELEKTROGERÄTE RÜCKNAHME

Vertreiber von Elektro- und Elektronikgeräten sind nach den in § 17 Abs. 1 ElektroG definierten Voraussetzungen zur Rücknahme von Elektro- und Elektronikaltgeräten verpflichtet. Stationäre Vertreiber müssen beim Verkauf eines neuen Elektro- und Elektronikgeräts ein Elektroaltgerät der gleichen Art kostenfrei zurücknehmen (1:1-Rücknahme). Dies gilt auch bei Lieferungen nach Hause. Diese Vertreiber müssen außerdem bis zu drei kleine Elektroaltgeräte (≤ 25cm) zurücknehmen, ohne dass dies an einen Neukauf geknüpft werden darf (0:1-Rücknahme). Sofern Sie dies wünschen, müssen Fernabsatzvertreiber (z. B. Online-Vertreiber) nach den in § 17 Abs. 2 ElektroG definierten Voraussetzungen bei Auslieferung eines Elektro- und Elektronikgeräts der Kategorie 1, 2 und 4 im Sinne von Anlage 1 ElektroG am Ort der Abgabe des Neugeräts (z. B. Ihre Wohnung) ein vergleichbares Elektroaltgerät kostenlos abholen. Außerdem müssen diese Vertreiber nach § 17 Abs. 2 ElektroG für die Produktkategorien 3, 5 und 6 im Sinne von Anlage 1 ElektroG Rücknahmestellen für Elektroaltge räte in zumutbarer Entfernung zu den Endnutzern bereithalten.

Nachfolgend möchten wir Sie auf die von uns geschaffenen Rückgabemöglichkeiten nach § 17 Abs. 1 und Abs. 2 ElektroG informieren.

Sie können 3 Elektroaltgeräte einer Geräteart bis zu einer Größe von 25 cm unentgeltlich in unseren Shops abgeben:

- 40477 Düsseldorf; Nordstraße 27

Sie können größere Elektroaltgeräte bei einem Kauf eines vergleichbaren Neugeräts ebenfalls in unseren Shops abgeben. Sie können Elektroaltgeräte aber auch in den unter https://www.take-e-back.de/Verbraucher-Ruecknahmestellen-finden angeführten Rücknahmestellen zurückgeben.

Nach dem ElektroG sind wir als Fernabsatzvertreiber von Elektrogeräten nach § 17 Abs. 2 ElektroG in Verbindung mit § 17 Abs. 1 ElektroG verpflichtet, Elektro- und Elektronikaltgeräte auch in Fällen der Auslieferung unentgeltlich

zurückzunehmen. Dieser gesetzlichen Verpflichtung kommen wir über die take-e-way GmbH nach. Sofern Sie von uns ein Elektrogerät der Kategorie 1, 2 oder 4 im Sinne von Anlage 1 ElektroG erworben haben, können Sie von uns bei der Auslieferung des bestellten Neugeräts die unentgeltliche Abholung eines vergleichbaren Elektroaltgeräts fordern. Bitte wenden Sie sich hierfür an unsere Mitarbeiter. Sie erreichen uns per E-Mail unter takeaway@sportstech.de.

Weitergehende Informationen zur Abholung eines Elektroaltgeräts finden Sie unter www.sportstech.de/entsorgung.

Daneben können Sie Elektroaltgeräte an den Sammelstellen der öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger abgeben. Sie leisten einen wichtigen Beitrag zur Wiederverwendung, zum Recycling und zur sonstigen Verwertung von Altgeräten, indem Sie Ihre Altgeräte einer getrennten Erfassung in den richtigen Sammelgruppen zuführen.

- Für die Löschung personenbezogener Daten auf den zu entsorgenden Elektroaltgeräten sind Sie als Endnutzer vor der Abgabe selbst verantwortlich.
- Besitzer von Altgeräten haben Altbatterien und Altakkumulatoren, die nicht vom Altgerät umschlossen sind, sowie Lampen, die zerstörungsfrei aus dem Altgerät entnommen werden können, im Regelfall vor der Abgabe an einer Erfassungsstelle vom Altgerät zu trennen und einer hierfür vorgesehenen Entsorgung zuzuführen.

B. Hinweise zur Entsorgung und Symbolik für ein Elektrogerät mit Hinweis zum Batteriegesetz (BattG)

Altbatterien und Altakkus dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Als Endnutzer sind Sie zur Rückgabe von Altbatterien gesetzlich verpflichtet. Das Zeichen mit der durchgekreuzten Abfalltonne bedeutet, dass Sie Altbatterien und Altakkus nicht im Hausmüll entsorgen dürfen.

Nutzen Sie dafür die offiziellen Rücknahmestellen wie etwa die Sammelstellen öffentlich-rechtlicher Entsorgungsträger. Sie können Altbatterien außerdem auch in Handelsgeschäften zurückgeben, sofern diese Batterien veräußern. Finden sich unter dem Zeichen der durchgekreuzten Abfalltonne auf der Batterie oder der Verpackung zusätzlich die Zeichen Cd, Hg oder Pb ist das ein Hinweis darauf, dass die Batterie entweder Cadmium, Quecksilber oder Blei enthält. Es handelt sich dabei um giftige Schwermetalle, die nicht nur erhebliche Risiken für die Umwelt, sondern auch für die menschliche Gesundheit bergen.

Kennzeichnung von Sammel-und Rückgabestellen für den Endnutzer- Sammellogo:

HINWEIS: In die Sammelboxen mit diesem Zeichen gehören nur Gerätebatterien und keine batteriebetriebenen Elektrogeräte

BATTERIEN RÜCKNAHME

Altbatterien, die wir als Neubatterie führen oder geführt haben, können Sie auch bei uns im Versandlager oder in unseren Shops zurückgeben:

- Sportstech Brands Holding GmbH; Köpenicker Str. 44; 12357 Berlin
- 40477 Düsseldorf; Nordstraße 27
- Zur Vermeidung von Kurzschlüssen sollten die Pole von Lithium-Batterien vor der Rückgabe verklebt werden.
- Aus Sicherheitsgründen bitten wir Sie, die Batterien nicht postalisch an uns zu verschicken und verweisen exemplarisch dazu auf die Regelungen zum Versand von Gefahrgut der Deutschen Post.
- Sie können die Haltbarkeit Ihrer Batterien positiv beeinflussen, indem Sie Geräte, die Sie nicht nutzen, ausschalten und zusätzlich die Batterien herausnehmen.

Unabhängig davon weisen wir auf Folgendes hin:

Altbatterien enthalten Schadstoffe, die bei nicht sachgemäßer Lagerung oder Entsorgung die Umwelt oder Ihre Gesundheit schädigen können.Batterien enthalten aber auch wichtige Rohstoffe wie z.B. Eisen, Zink, Mangan oder Nickel und können verwertet werden. Wenn Sie Batterien über den Hausmüll entsorgen, werden diese auf eine Mülldeponie gebracht. Dadurch gehen diese wichtigen Rohstoffe verloren und verschmutzen die Umwelt.

RECYCLINGKREISLAUF

Materialien können wieder dem Rohstoffkreislauf zugeführt werden. Entsorgen Sie die Verpackung gemäß den aktuellen Bestimmungen. Informationen erhalten Sie bei den Rückgabe- und Sammelsystemen Ihrer Gemeinde.

User Manual

Dear customer,

We are pleased you chose a device from the SPORTSTECH product range. SPORTSTECH sports equipment offers you high quality and new technology.

To fully and safely use the potential of your device and to enjoy it for many years, read this manual carefully before starting up and beginning of training. Use the device according to the instructions.

We shall not assume any liability for damages resulting from improper use.

WARNING! Danger from improper use!

- **Make sure that ALL persons using the device have read and understood this user manual. Keep this manual in a safe place close to the device.**
- **Adhere to ALL Safety Advices in this manual.**
- **NEVER overexert yourself or others when using the device.**

Table of contents

Scope of delivery 15
Technical Details 15
Exploded drawing/spare parts list 15
Conformity 15
1. IMPORTANT SAFETY INFORMATION 16
2. Preparing and setting up 18
3. Control 19
4. Training 21
5. Maintenance, cleaning, storage 23
6. Troubleshooting 23
7. ***SPORTSTECH LIVE*** App 24
8. Disposal 24

This manual represents a status at press date.
It is subject to changes without notice and to errors and omissions.

Scope of delivery

1	Vibration plate
2	Remote control
3	Electrical cable
4	Elastic ropes
5	Static straps
6	Exercise Manual
7	Exercise poster

Technical Details

Product	Vibration plate VP275
Product dimensions (LxWxH)	78×43×14.1 cm
Weight	13.35 kg
Electrical engines	1x Oszillation
Motor power (DC)	200W
Power supply	220V - 240V AC (50/60 Hz)
Oscillation frequency	6 - 12,5 Hz
Oscillation amplitude	0 ~ 17 mm
Max. user weight	120 kg
Remote control: (Wrist band)	
Transmission	Radio transmission
Range	2.5 m
Battery	Lithium battery type CR2032

Exploded view / Spare parts list

- Identify the required spare part with drawing and list and write down the number.
- Contact our customer service and give the number of the spare part. The contact details can be found on the back of the manual or on our website.
- Clarify all further steps with our employees.

Under the following link you will find the exploded view and the spare parts list:
https://sportstech.link/vp275_spareparts

Conformity

Sportstech Brands Holding hereby declares that the radio system type sRow is compliant with EU Directive 2014/53 / EU.
The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address:
https://sportstech.link/vp275_conformity

1. Important Safety Information

WARNING! Danger from improper use!

- **Read all instructions and safety notes before using the device. Follow them carefully.**
- **Danger of health damage due to improper or excessive training!**
- **Also apply common sense to prevent risks.**

GENERAL PERSONAL REQUIREMENTS

WARNING! Overexertion can lead to permanent harm or even death!

- Prevent overexertion! Always consider individual basic fitness and daily form of the person exercising.
- Only persons who are physically and mentally fit may use the training device. Persons with disabilities may only use the device with suitable supervision and assistance.
- Do not use vibration plate during pregnancy.
- Always observe physical signals. **Pulse measuring may be inaccurate.** Do not continue training if you feel unwell, weak, have aching limbs, chest pain, nausea, shortness of breath or similar.
- Seek medical advice before training; especially when you are older or have medical problems, or when you have only little experience in physical training.
- The maximum permitted user weight is 120 kg (265 lb).
- The device is not suitable for children under 13 years. Recommended minimum age is 16 years.

GENERAL NOTES

SHORTLY AFTER UNPACKING

- **DANGER! Suffocation risk!** After unpacking, keep plastic bags & similar away from children and pets.
- In the return period, keep the packaging material to ease a possible returning of the product. Later, dispose of the packaging material in accordance with local regulations (e.g. recycling).

GENERAL

- Keep children and pets away from the training device while in use and also when stored.
- Keep any liquids away from the device (for example, drinking water or wet hands). If the device has been spilled with liquid, unplug it immediately. Make sure it is completely dry before next use; also inside. If necessary, call the customer service.
- Apply the training device only for private use, but not for commercial use.
- Apply the device only for training purposes.
- Never open the device. In case of problems, contact the customer service.
- Never put fingers or objets into the device.
- Protect the device and the cable against mechanical and thermal impacts.

PREPARING THE TRAINING DEVICE

- Before each training session, check that the device and the installed auxiliaries (e.g., training ropes) are in perfect condition. Never use device and auxiliaries in case of any damage. In such cases, contact the customer service.
- The operation site of the device must fulfill these requirements:
  - Dry and clean indoor area, free from explosive or flammable substances and dust
  - Temperature within permitted range for operation (see technical data)
  - No obstacles or dangerous objects under or near the device,
  - No heat sources or ventilation openings under or near the device,
  - Minimum distance to walls or objects 2 m,
  - Level, solid and non-slip surface; with a protective mat especially for sensitive surfaces.
- After moving the device from a cold to a warm room, allow 1 hour for the device to warm up; to prevent problems due to condensation.
- Check that the device is adjusted horizontally.
- Unplug the device during lightning.

PRECAUTIONS DURING THE TRAINING

WARNING! Danger of health damage due to improper or excessive training!

- Always warm up sufficiently before exercising. Cool down after the training.
- Please wear shoes such as sports shoes when using the vibration plate, especially when standing on the vibration plate.
- Do not continue the training in case of limb pain, chest pain, nausea, shortness of breath or similar. Seek medical advice before continuing.
- Do not select too strong or too fast oscillations or vibrations.
- Also during training, regularly check the proper condition of the device and the installed auxiliaries.
- Use the device for maximum 10 minutes at a time.
- Make sure to always stand safely. Do not stand near the edge on the device, to prevent tipping.
- Perform all movements carefully. Do not jump on the device. Do not kneel on the device.
- Only one person at a time is permitted on the device.
- Never put fingers or objects in the gap between vibration platform and lower part of the device.
- Never leave the device running unattended.

PRECAUTIONS AFTER TRAINING/ DURING STORAGE

- Immediately after training, switch the device off, and unplug it.
- After training, remove sweat from the device and its remote control with a dry or slightly wetted cloth. Never use agressive cleansers. Never let any humidity enter a housing.
- Make sure the Product label stickers and, if available, others are attached and readable.
- The storage site of the device must fulfill these requirements:
  - Dry and clean indoor area, free from explosive or flammable substances and dust
  - Temperature within permitted range for operation (see technical data)
  - No direct sunlight
- For longer storage, protect the device against dust.

SAFETY STICKERS

- Make sure they always intact and fully readable.

Further information

Videos and other media

Link to the videos:
https://sportstech.link/vp275_video

We are also Social Media!

Get the latest product information, training content and much more on our:

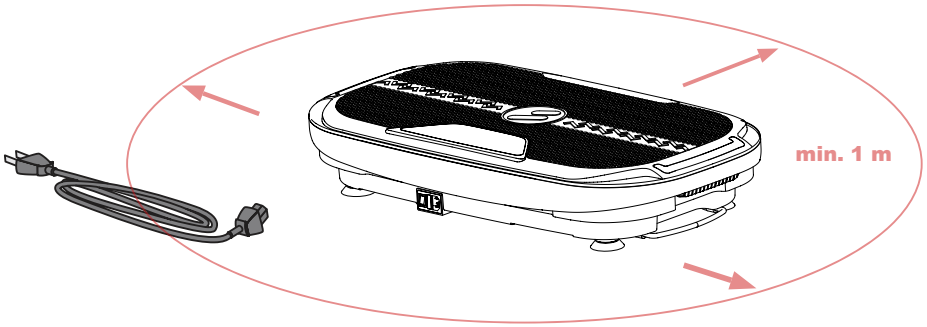
Instagram-page
https://sportstech.link/instagram

Facebook-page
https://sportstech.link/facebook

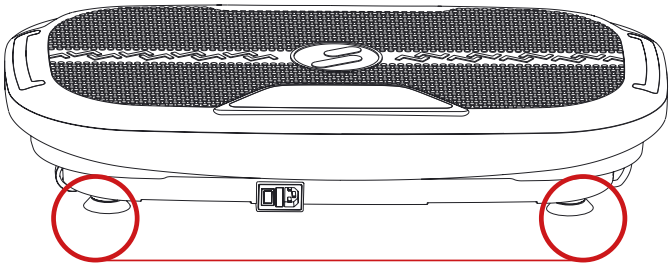
2. Preparing and setting up

2.1 SETTING UP AND CONNECTING THE PLATE

1. Select a suitable installation location with a distance of at least 1m around the device to avoid possible injuries. The surface for your assembly should be stable, level, clean and protected from impact by a suitable underlay.
2. Connect the power cord to the device and the other end to the wall socket.



3. **Horizontal setting:** An incorrect setting can lead to an incorrect load or injury during training as well as to unwanted noise development. Align the feet so that the device is truly level.
   (If undefinable noises occur, please adjust the feet as described below.)

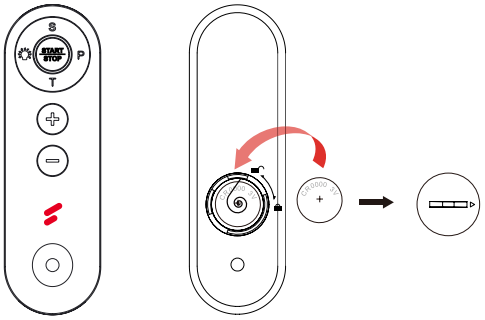


Horizontal setting
FEET

2.2 PREPARING THE REMOTE CONTROL

On delivery, the battery is protected from discharge by a small piece of foil in the case.

1. Remove the wristband from the housing of the remote control.
2. Open the circular cover on the back of the remote control and remove the battery and the insulating sheet.
3. Insert battery (CR2025) into the remote control, paying attention to the polarity. Re-attach the cover and close it.
4. Reassemble remote control.

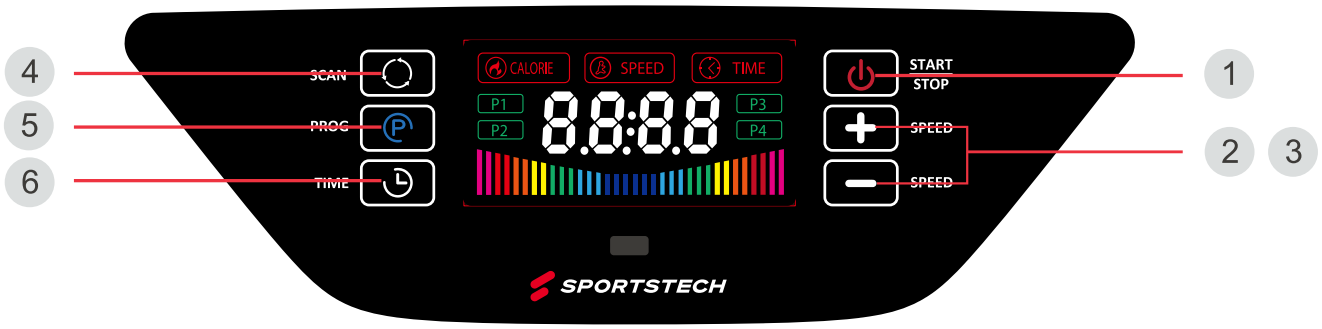


3. Control

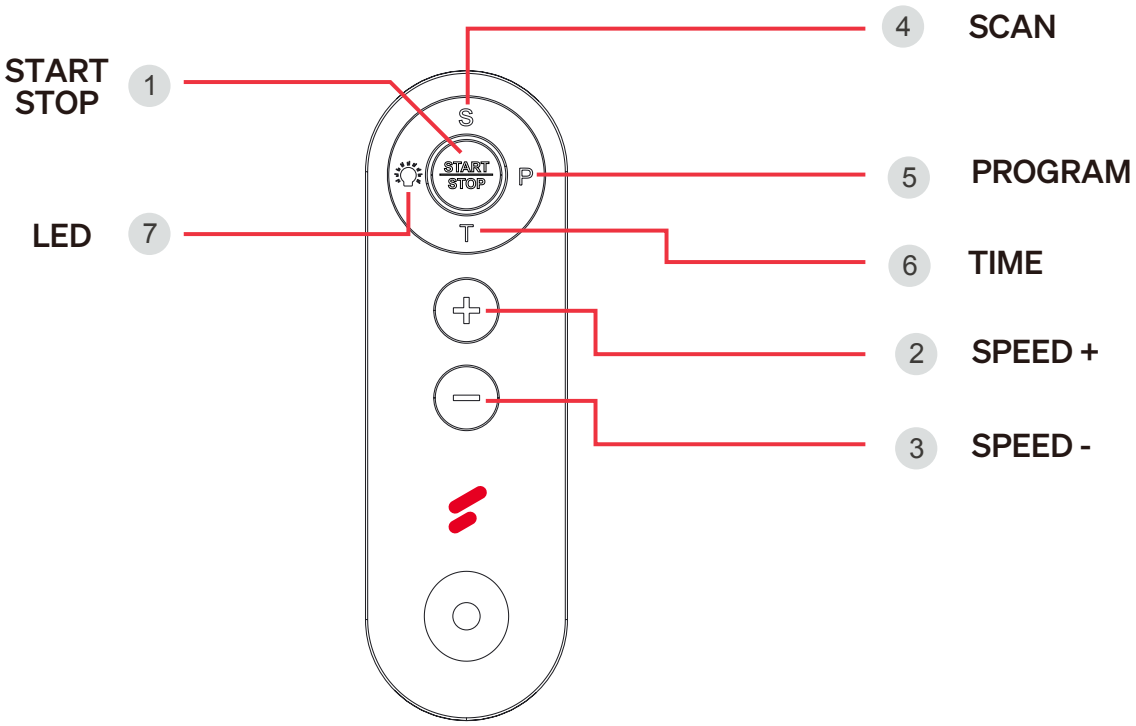
The vibration plate can be controlled via the console on the device as well as via the remote control. You can choose between an automatic and a manual mode. You can use the resistance bands in either mode.

- **Use the button on the device only after you have dismounted from the device in order to avoid possible tipping over!**

3.1 DISPLAY FUNCTION



3.2 REMOTE CONTROL



1	START / STOP	To switch on and off
2 & 3	SPEED	Increase or decrease speed
4	SCAN	View your speed, time and calorie count.
5	PROG	Selectable training programmes P1, P2, P3 and P4
6	TIME	Selection of different time
7	LIGHTS	To switch LED on and off

3.3 MANUAL FUNCTIONS (P1)

1. Connect the power cord to the appliance and switch on the power switch located at the back of the

appliance. The screen will display “H47” initially and then “10:00” (representing 10 mins). The default mode is “Manual” mode.

2. Press the “TIME” button and select the duration of the exercise (1- 20 mins). Press the “START(⏻)” button, to initiate the exercise.
3. The default speed within the “Manual” mode is set to level 1, max level 99. Adjust the speed using the “SPEED+” and “SPEED -” buttons.
4. To stop the machine during the exercise press the “START/STOP(⏻)” button.
5. Press the “SCAN” button to view your time, speed or calorie count.

3.4 PRESET FUNCTIONS (P2/P3/P4)

1. Connect the power cord to the appliance and switch on the red power switch located at the back of the appliance. The screen will display “H47” initially and then “10:00” (representing 10 mins). The default mode is “Manual” mode.
2. To select an “Automatic Preset” function, press the “PROG” button and select the desired program.

Note: Please refer to the table below for the list of preset programs and corresponding inputs.

3. Press the “TIME” button and select the duration of the exercise (1 - 20 mins). After selecting the preferred program and time, press the “START/STOP (⏻)” button to initiate the program.
4. To stop the machine during the program press the “START/STOP (⏻)” button.
5. Press the "SCAN" button to view your time, speed or calorie count.

Speed for Each Program			
Time (minutes)	P2	P3	P4
10-9	20	30	20
9-8	40	50	60
8-7	60	70	40
7-6	80	90	80
6-5	70	30	20
5-4	50	50	60
4-3	30	70	40
3-2	10	90	80
2-1	30	30	20
1-0	50	60	30

4. Training

Train according to the following principle:
„From light to heavy, from simple to complex and from known to unknown.“

4.1 STRETCHING FOR WARMING UP AND COOLING DOWN

- To begin your training session, do some stretching. Never overstretch your muscles.
- We recommend to perform each of the following excercises 10 times and to repeat the complete cycle up to five times. Then make your training according to your personal fitness level.
- After training, also do stretching excercises to properly cool down.

1

HEAD ROLLS

Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck, then rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, then drop your head to your chest for one count.

2

SHOULDER LIFTS

Lift your right shoulder toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.

3

SIDE STRETCHES

Open your arms to the side and lift them until they are over your head. Reach your right arm as far toward the ceiling as you can for one count. Repeat this action with your left arm.

4

QUADRICEPS STRETCH

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot.

5

INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.

6

INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.

7

HAMSTRING STRETCHES

Extend your right leg. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg.

8

CALF / ACHILLES STRETCH

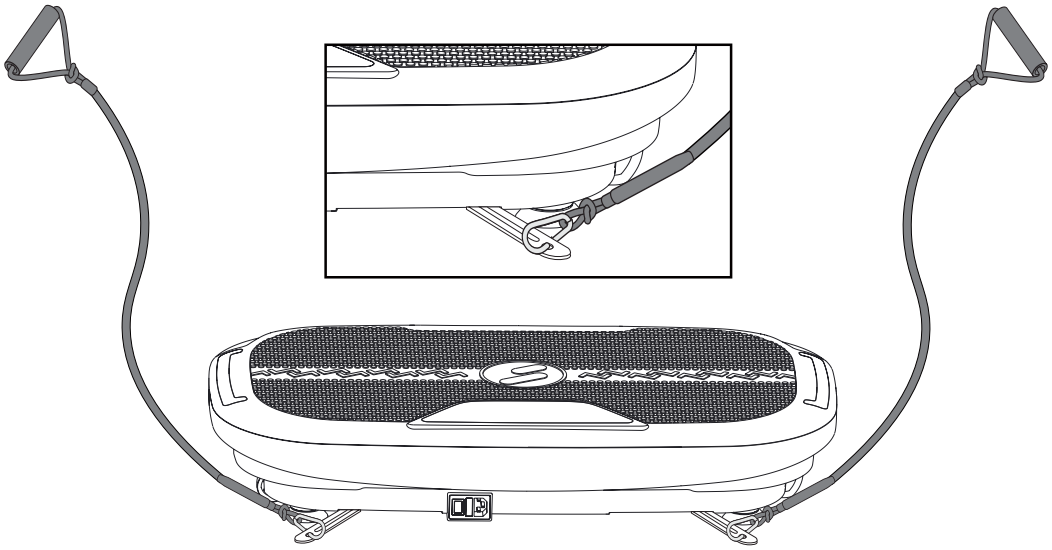
Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.

WARNING! Danger due to overexertion, unsafe stance and unsafe accessories!

- **Prevent overexertion! Always observe physical signals. Do not continue training if you feel unwell, weak, have aching limbs, chest pain, nausea, shortness of breath or similar.**
- **Do not select oscillations or vibrations that are too strong or too fast.**
- **Only perform exercises where you are standing safely on or at the plate.**
- **Always check that the accessories are securely fastened. Do not reach under the moving plate.**
- **Do not use the device for longer than 10 minutes. After that, take a sufficient break.**

4.2 TRAINING WITH POWER ROPES

- Attach the resistance bands to the metal handles on the side by loosening and clamping the snap hook. Screw the snap hook back on.
- If you are not currently using the resistance bands, store them in such a way that no one can trip over them and small children cannot reach them.



4.3 ADJUSTING THE ELASTIC ROPES

Extending the Elastic Ropes

- Take the rope in your left hand. With your right hand, push a piece of rope of the desired length from the bottom to the top through the middle opening (see figure 1).
- Grasp the rope at the opening below and pull out the desired amount of rope (see Figure 2).
- Tighten the rope at the bottom (see Figure 4) and align the handle before your workout.

Shortening the Elastic Ropes

- Take the rope in your left hand and use your right hand to push a piece of rope of the desired length from bottom to top through the opening in the middle (see Figure 1).
- Tighten the rope at the right of the top three openings (see Figure 3) and align the handle before your workout.

5. Maintenance, cleaning, storage

5.1 MAINTENANCE AND CLEANING

- Immediately after training, switch the device off, and unplug it.
- After training, remove sweat from the device and its remote control with a dry or slightly wetted cloth. Never use agressive cleansers. Never let any humidity enter a housing.
- Make sure the Product label stickers and, if available, others are attached and readable.

5.2 STORAGE

- The storage site of the device must fulfill these requirements:
  - Dry and clean indoor area, free from explosive or flammable substances and dust
  - Temperature within permitted range for operation (see technical data)
  - No direct sunlight
- For longer storage, protect the device against dust.

5.3 REPLACING THE REMOTE CONTROL BATTERY

1. Remove the wristband from the housing of the remote control.
2. Open the round cover on the back of the remote control.
3. Note the polarity of the old battery. Remove the battery.
4. Insert the new battery with proper polarity.
5. Re-attach the cover and close it.
6. Reassemble remote control and wristband.
7. Dispose of the old battery properly according to local regulations.

6. Troubleshooting

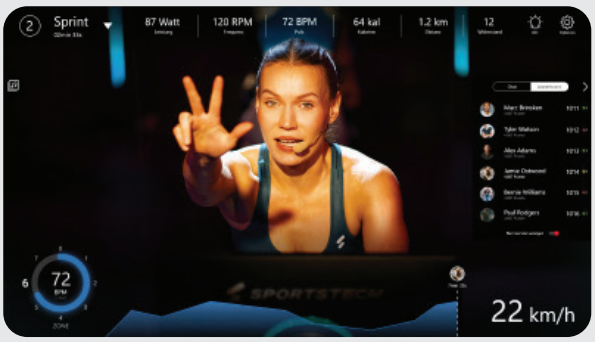
Malfunction	Possible reasons	Measures
Device does not start	• Electrical power cable not connected properly • Power switch is not switched on • Fuse has tripped.	• Connect the power cable correctly at both ends. • Switch on the power switch, the display lights up. • Switch the fuse on again or have it replaced.
Loud operating noise	• Device stands on hard ground • Device is not horizontal	• Place the device on an underlay. • Align the unit horizontally by adjusting the feet.
Wristband remote control does not work	• Battery is empty • Operating distance too far	• Replace battery • Step closer to the device.
Device stops during use	• Standard duration has been exceeded	• After a break of 10 minutes, try again.
Normal function not possible	• Control overloaded	• Switch off device, disconnect from the electrical grid and restart it.
Error code "ER01" or "ER02" is shown on the display.	• Motor problem	• Switch off device, disconnect from the electrical grid and restart it. • Contact customer service if necessary.

Contact customer service if any problems or doubts persist.

7. SPORTSTECH LIVE App

The Sportstech LIVE App offers you, among other things:

- Individual workouts with professional trainers
- Landscape and outdoor videos
- Determining training priorities
- Training data in real time
- Training history and metrics
- Compete with others in Competition Mode - collect trophies in Ranking
- Equipment-independent workouts e.g. for yoga
- Delicious and varied cooking recipes
- ...and much more!



More information here:
https://sportstech.link/app-download

8. Disposal

Dear customer,

As an end user, you are legally obliged to collect waste electrical and electronic equipment and batteries as well as accumulators separately from municipal waste. We want to make this as easy as possible for you. Please note the information on this page and on the back.

Notes on EU directive 2012/19/EU (in Germany implemented in ElektroG (Law about electric and electronic devices); elsewhere implementation may differ)

We advise owners of electric and electronic equipment that waste electrical and electronic equipment must be collected separately from municipal waste in accordance with the applicable legal regulations. The symbol of a crossed-out garbage can, which is shown on waste electrical and electronic equipment, also indicates the obligation to collect this waste separately.

B. Notes on disposal and symbols for an electrical appliance based on EU Directive 2006/66/EU (in Germany in accordance with the Battery Act (BattG); elsewhere, implementation may differ)

Old batteries and accumulators must not be disposed of with household waste. As an end user, you are legally obliged to return used batteries. The symbol with the crossed-out garbage can means that you are not allowed to dispose of old batteries in the household waste.

Use the official collection points for this, such as the collection points of public waste disposal carriers. You can also return used batteries to retail outlets, provided they sell batteries. If the symbol Cd, Hg, or Pb is displayed under the symbol of the crossed-out garbage can, this is an indication that the battery contains either cadmium, mercury or lead. These are toxic heavy metals that not only pose significant risks to the environment but also to human health.

RECYCLING LOOP

Packaging material can be conveyed back to the raw material cycle. Dispose of packaging material in accordance with legal provisions. Information can be retrieved from the return or collections systems of your community.

Manual de Usuario

Querido cliente,

Nos complace que haya elegido un dispositivo de la línea de productos SPORTSTECH. Con el equipo deportivo de SPORTSTECH usted obtiene la más alta calidad y la mejor tecnología.

Con el fin de usar todo el potencial de su dispositivo y para que pueda disfrutarlo durante muchos años, por favor lea este manual cuidadosamente antes de comenzar a ejercitarse. Use el dispositivo de acuerdo a las instrucciones.

Nosotros no asumimos ninguna responsabilidad por daños resultantes del uso inadecuado o incorrecto del dispositivo.

ADVERTENCIA ¡Peligro por uso inadecuado!

- **Asegúrese de que TODAS las personas que vayan a manejar este equipo lean y comprendan las instrucciones de uso. Conserve este manual cerca del equipo.**
- **Respete TODAS las indicaciones de seguridad descritas en este manual.**
- **No haga esfuerzos excesivos, ni deje que otros lo hagan, NUNCA cuando utilice el equipo.**

Contenidos

Volumen de suministro ... 26
Datos técnicos ... 26
Vista desglosada / Lista de recambios ... 26
Conformidad ... 26
1. INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE ... 27
2. Preparar y configurar ... 29
3. Control ... 30
4. Entrenamiento ... 32
5. Mantenimiento, limpieza, almacenamiento ... 34
6. Resolución de problemas ... 34
7. ***SPORTSTECH LIVE*** App ... 35
8. Desecho ... 35

Este manual representa el estado en la fecha de publicación.
Está sujeto a cambios sin previo aviso y a errores y omisiones.

Volumen de suministro

1	Placa de vibración
2	Control remoto
3	Cable eléctrico
4	Cuerdas elásticas
5	Correas estáticas
6	Manual de ejercicios
7	Póster de ejercicios

Datos técnicos

Producto	Placa de vibración VP275
Dimensiones del producto (LxWxH)	78×43×14.1 cm
Peso neto	13.35 kg
Motores eléctricos	1x Oszillation
Potencia del motor (CC)	200W
Alimentación	220V - 240V AC (50/60 Hz)
Frecuencia de oscilación	6 - 12,5 Hz
Amplitud de oscilación	0 ~ 17 mm
Peso maximo de uso	120 kg
Mando a distancia: (pulsera)	
Transmisión	Radio
Rango	2,5 m
Batería	Batería de litio CR2032

Vista desglosada / Lista de recambios

- Con el dibujo y la lista, identifique la pieza de repuesto necesaria y anote el número.
- Póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente por correo electrónico o por teléfono e indique el número de pieza de repuesto. Los datos de contacto se encuentran en la parte posterior del manual o en nuestro sitio web.
- Aclare todos los pasos posteriores con nuestros empleados.

En el siguiente enlace encontrará el dibujo desglosado y la lista de piezas de repuesto:
https://sportstech.link/vp275_spareparts

Conformidad

Sportstech Brands Holding declara por la presente que el sistema de radio tipo sRow cumple con la Directiva 2014/53 / UE.
El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet:
https://sportstech.link/vp275_conformity

1. Información de seguridad importante

¡ADVERTENCIA! ¡Peligro en caso de uso inadecuado!

- **Lea todas las instrucciones y advertencias de seguridad antes de usar el dispositivo. Síguelos cuidadosamente.**
- **¡Peligro de daños a la salud debido a un entrenamiento inadecuado o excesivo!**
- **Use su sentido común para evitar riesgos.**

REQUISITOS PERSONALES GENERALES

¡ADVERTENCIA! ¡El sobreesfuerzo puede causar daños permanentes o incluso la muerte!

- ¡Evite el sobreesfuerzo! Siempre tenga en cuenta la condición física básica individual y la forma diaria de la persona que hace ejercicio.
- El dispositivo solo puede ser utilizado por personas que estén físicamente y mentalmente en forma. Las personas con discapacidad solo pueden usar el dispositivo con la supervisión y la asistencia adecuada.
- Siempre preste atención a las señales físicas. **La medición de la frecuencia cardíaca puede ser inexacta.** No continúe entrenando si no se encuentra bien, débil, tiene dolores en el cuerpo, dolores en el pecho, náuseas, dificultad para respirar o algo similar.
- Si es necesario, consulte a un médico antes de hacer ejercicio; especialmente si es una persona mayor, tiene problemas médicos o tiene poca experiencia con el entrenamiento físico.
- El peso máximo permitido del usuario es de 120 kg.
- El dispositivo no es adecuado para niños menores de 13 años. La edad mínima recomendada es de 16 años.

INFORMACIÓN GENERAL

JUSTO DESPUÉS DE DESEMBALAR

- **¡PELIGRO DE ASFIXIA!** Mantenga las bolsas de plástico y similares fuera del alcance de los niños y las mascotas.
- Durante el plazo de devolución, debe conservar el material de embalaje para facilitar la devolución de la mercancía. Deseche el material de embalaje más tarde de acuerdo con las normativas locales (p. ej., reciclaje).

GENERAL

- Mantenga a los niños y las mascotas alejados del dispositivo.
- Mantenga los líquidos alejados del dispositivo (por ejemplo, agua potable o manos mojadas). Si se derrama líquido sobre el dispositivo, desconecte el cable de alimentación inmediatamente. Asegúrese de que esté completamente seco antes del próximo uso; también en interiores. Si es necesario, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente.
- Utilice el dispositivo de entrenamiento únicamente para el uso privado, no para el uso comercial.
- Utilice el dispositivo únicamente con fines de formación.
- Nunca abra el dispositivo. Si tiene algún problema, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente.
- Nunca introduzca los dedos u objetos en el dispositivo.
- Proteja el dispositivo y el cable de influencias mecánicas y térmicas.

PREPARAR EL DISPOSITIVO

- Antes de cada sesión de entrenamiento, comprueba que el dispositivo esté en perfectas condiciones. No use el dispositivo si está dañado. Si estuviera dañado, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente.
- El lugar de uso del dispositivo debe cumplir con estos requisitos:
  - Área interior seca y limpia, libre de sustancias explosivas o combustibles y polvo
  - Temperatura en el rango permitido para el funcionamiento (ver datos técnicos)
  - No debe haber obstáculos ni objetos peligrosos debajo o cerca del dispositivo,
  - No debe haber fuentes de calor o aberturas de ventilación debajo o cerca del dispositivo,
  - Distancia mínima a paredes u objetos de 2m (6,6 in),
  - Superficie nivelada, firme y antideslizante; con alfombra protectora especial para superficies delicadas.

- Después de mover el dispositivo de una habitación fría a una cálida, espere 1 hora para que el dispositivo se caliente para evitar problemas de condensación.
- Verifique que el dispositivo esté nivelado.
- Desconecte el dispositivo de la red eléctrica durante una tormenta eléctrica.

PRECAUCIONES DURANTE EL ENTRENAMIENTO

¡ADVERTENCIA! ¡El sobreesfuerzo puede causar daños permanentes o incluso la muerte!

- Siempre haga un calentamiento adecuado antes del ejercicio y un enfriamiento después del ejercicio.
- Lleve calzado resistente, por ejemplo deportivo, cuando utilice la placa vibratoria, especialmente cuando se ponga de pie sobre ella.
- No entrene si tiene dolores en el cuerpo, dolores en el pecho, náuseas, dificultad para respirar o similar. Obtenga consejo médico antes de proceder.
- También verifique regularmente durante el entrenamiento que el dispositivo y las ayudas integradas estén en buenas condiciones.
- Utilice el dispositivo durante máximo 10 minutos a la vez.
- Para evitar que se vuelque, no se ponga encima del dispositivo cerca del borde.
- Realice todos los movimientos con cuidado.
- No salte encima del dispositivo.
- No se arrodille encima del dispositivo.
- Solo una persona a la vez puede usar el dispositivo.
- Nunca deje que el dispositivo esté encendido desatendido.

PRECAUCIONES DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO/ DURANTE EL ALMACENAMIENTO

- Apague el dispositivo inmediatamente después del entrenamiento y desenchúfelo.
- Después del entrenamiento, limpie el sudor del dispositivo y su mando con un paño seco o ligeramente húmedo. Nunca utilice productos de limpieza agresivos. Nunca permita que la humedad entre en una carcasa.
- La ubicación de almacenamiento del dispositivo debe cumplir con estos requisitos:
  - Área interior seca y limpia, libre de sustancias explosivas o combustibles y polvo
  - Temperatura en el rango permitido para el funcionamiento (ver datos técnicos)
  - Sin luz solar directa
- Proteja el dispositivo del polvo cuando lo almacene durante un largo período de tiempo.

ETIQUETA DE SEGURIDAD

- Asegúrese de que estén siempre intactos y sean totalmente legibles.

Más información

Vídeos y otros medios

Enlace a los videos:
https://service.innovamaxx.de/vp275_video

¡También estamos en redes sociales!

Obtenga la última información sobre nuestros productos, entrenamientos y mucho más aquí:

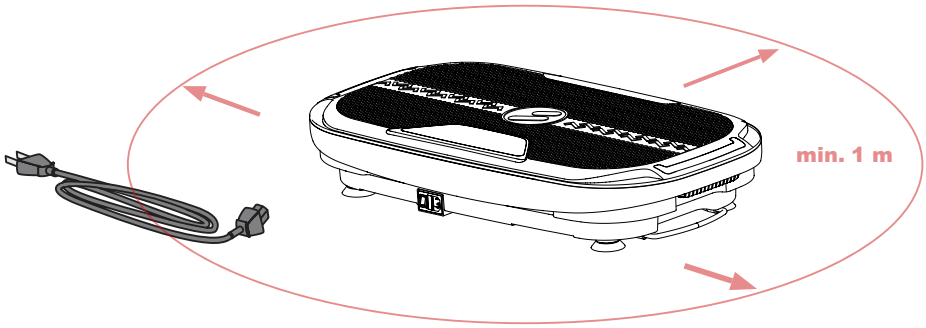
Instagram:
https://sportstech.link/instagram

Facebook:
https://sportstech.link/facebook

2. Preparar y configurar

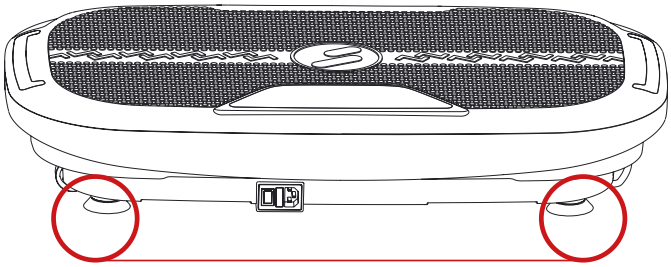
2.1 CONFIGURAR Y CONECTAR LA PLACA

1. Seleccione un lugar de montaje adecuado con una distancia mínima de 1 m alrededor del aparato para evitar posibles lesiones. La superficie para su montaje debe ser estable, estar nivelada, limpia y protegida de golpes mediante una base adecuada.
2. Conecta el cable de alimentación al aparato y el otro extremo a la toma de corriente.



3. **Ajuste horizontal:** Un ajuste incorrecto puede provocar una carga incorrecta o lesiones durante el entrenamiento, así como la aparición de ruidos no deseados. Alinee los pies de modo que el aparato esté realmente nivelado.

   (Si se producen ruidos no deseados, ajuste los pies como se describe a continuación).



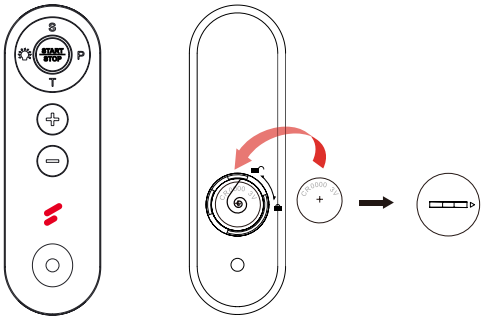
Ajuste horizontal

PIES

2.2 PREPARACIÓN DEL MANDO A DISTANCIA

En el momento de la entrega, la batería está protegida de la descarga mediante un pequeño trozo de papel de aluminio en la caja.

1. Retire la muñequera de la carcasa del mando a distancia.
2. Abra la tapa circular situada en la parte posterior del mando a distancia y retire la pila y la lámina aislante.
3. Inserte la pila (CR2025) en el mando a distancia, prestando atención a la polaridad. Vuelva a colocar la tapa y ciérrela.
4. Vuelva a montar el mando a distancia.

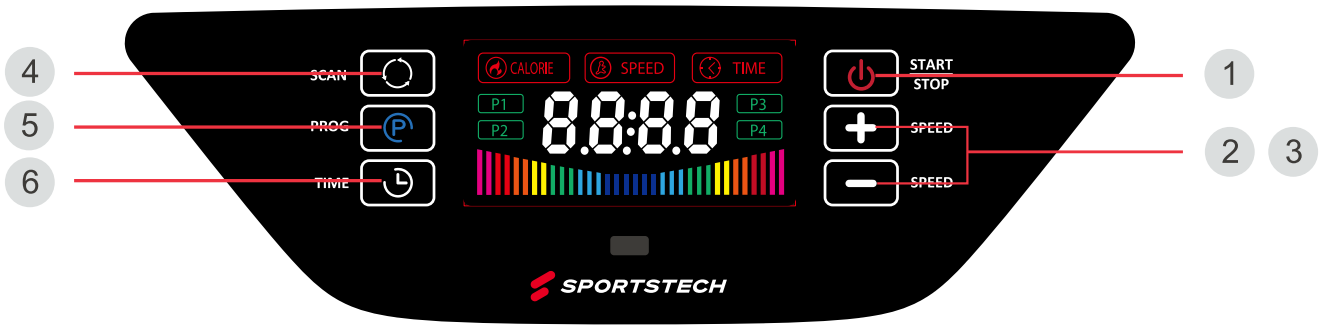


3. Control

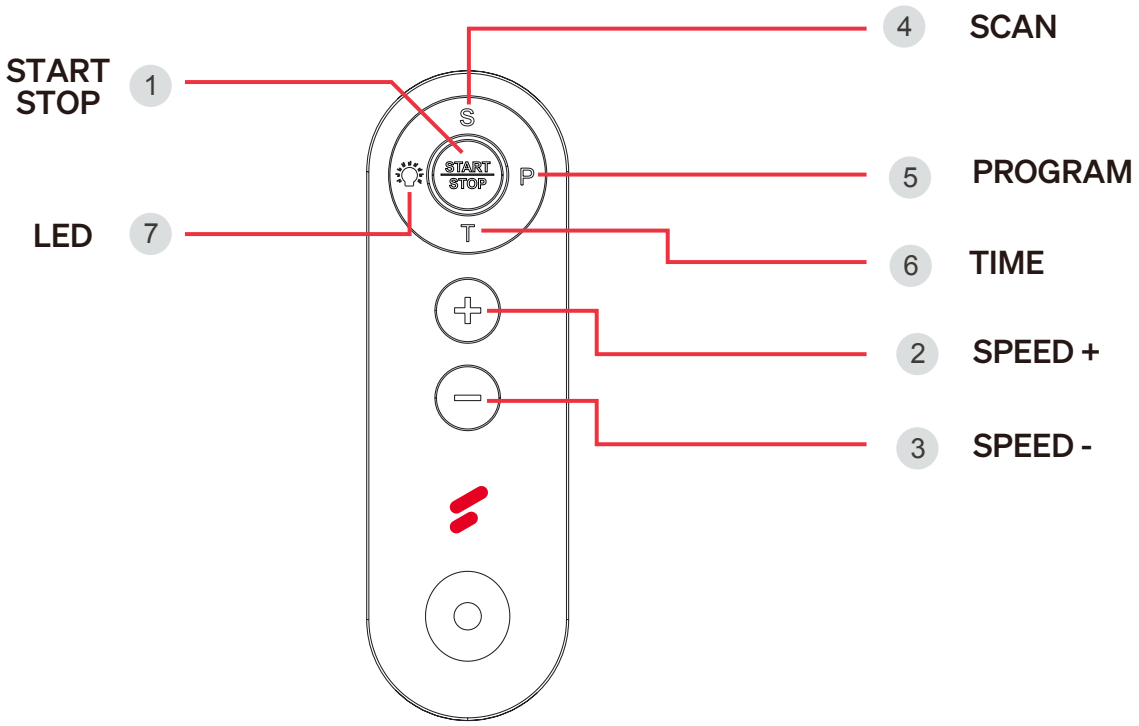
La placa vibratoria puede controlarse a través de la consola del aparato y del mando a distancia. Puede elegir entre un modo automático y un modo manual. Puede utilizar las bandas de resistencia en cualquiera de los dos modos.

- **Utilice el botón del aparato sólo después de haberse bajado del mismo para evitar un posible vuelco.**

3.1 FUNCIÓN DE VISUALIZACIÓN



3.2 CONTROL REMOTO



1	START / STOP	Para encender y apagar
2 & 3	SPEED	Aumentar o disminuir la velocidad
4	SCAN	Visualiza tu velocidad, tiempo y recuento de calorías.
5	PROG	Programas de entrenamiento seleccionables P1, P2, P3 y P4
6	TIME	Selección de diferentes tiempos
7	LIGHTS	Para encender y apagar el LED

3.3 FUNCIONES MANUALES (P1)

1. Conecte el cable de alimentación al aparato y encienda el interruptor situado en la parte posterior del

aparato. La pantalla mostrará inicialmente "H47" y después "10:00" (que representa 10 minutos). El modo por defecto es el modo "Manual".

2. Pulse el botón "TIEMPO" y seleccione la duración del ejercicio (1- 20 min). Pulse el botón "START(⏻)", para iniciar el ejercicio.
3. La velocidad por defecto dentro del modo "Manual" está ajustada al nivel 1, nivel máximo 99. Ajuste la velocidad con los botones "SPEED+" y "SPEED -".
4. Para detener la máquina durante el ejercicio, pulse el botón "START/STOP(⏻)".
5. Pulsa el botón "SCAN" para ver el tiempo, la velocidad o el recuento de calorías.

3.4 FUNCIONES PREDEFINIDAS (P2/P3/P4)

1. Conecte el cable de alimentación al aparato y encienda el interruptor rojo situado en la parte posterior del aparato. La pantalla mostrará inicialmente "H47" y después "10:00" (que representa 10 minutos). El modo por defecto es el modo "Manual".
2. Para seleccionar una función "Preselección automática", pulse la tecla "PROG" y seleccione el programa deseado.

Nota: Consulte la tabla siguiente para ver la lista de programas preestablecidos y las entradas correspondientes.

3. Pulse el botón "TIEMPO" y seleccione la duración del ejercicio (1 - 20 min). Después de seleccionar el programa y el tiempo preferidos, pulse el botón "START/STOP (⏻)" para iniciar el programa.
4. Para detener la máquina durante el programa, pulse el botón "START/STOP (⏻)".
5. Pulsa el botón "SCAN" para ver el tiempo, la velocidad o el recuento de calorías.

Velocidad para cada programa			
Tiempo (minutos)	P2	P3	P4
10-9	20	30	20
9-8	40	50	60
8-7	60	70	40
7-6	80	90	80
6-5	70	30	20
5-4	50	50	60
4-3	30	70	40
3-2	10	90	80
2-1	30	30	20
1-0	50	60	30

4. Entrenamiento

Entrenar de acuerdo con el siguiente principio:
„De lo fácil a lo difícil, de lo simple a lo complejo y de lo conocido a lo desconocido.“

4.1 EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

- Realice estos estiramientos para comenzar con su entrenamiento. Nunca estires demasiado los músculos.
- Le recomendamos que haga 10 repeticiones de cada uno de los siguientes ejercicios y el bloque completo hasta 5 veces.
- A continuación, planifique el entrenamiento de acuerdo con su nivel de condición física personal. Después del entrenamiento, realice también ejercicios de estiramiento para enfriar adecuadamente.

1

GIROS CON LA CABEZA

Gire su cabeza hacia la derecha por un segundo, sienta como se estira el lado izquierdo de su cuello, luego gire su cabeza hacia tras por un segundo, estirando su barbilla hacia el techo y dejando su boca abierta. Gire su cabeza hacia la izquierda por un segundo, luego deje caer su cabeza hacia su pecho por un segundo.

2

LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

Levante su hombro hacia su oreja por un segundo. Luego levante su hombro izquierdo por un segundo a medida que baja su hombro derecho.

3

ESTIRAMIENTOS LATERALES

Abra sus brazos hacia un lado y levántelos hasta que estén sobre su cabeza. Alcance su brazo derecho hacia el techo tanto como pueda durante un segundo. Repita esta acción con su brazo izquierdo.

4

ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

Con una mano hacia la pared para equilibrarse, mueva su otra mano hacia atrás y levante su pie derecho. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Aguante durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

5

ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERIOR

Siéntese con las suelas de sus pies juntas y sus rodillas apuntando hacia afuera. Empuje sus pies hacia su ingle tan cerca como sea posible. Empuje sus rodillas suavemente hacia el suelo. Aguante durante 15 segundos.

6

DEDOS DE LOS PIES

Inclínese lentamente hacia su cintura , dejando su espalda y brazos relajados a medida que se estira hacia los dedos de sus pies. Llegue los más lejos que pueda y aguante durante 15 segundos.

7

ESTIRAMIENTO DE TENDONES

Extienda su pierna derecha. Descanse la suela de su pie izquierdo hacia su muslo interior derecho. Estírese hacia los dedos de su pie derecho tanto como pueda. Aguante durante 15 segundos. Relaje y repita con la pierna izquierda.

8

ESTIRAMIENTO DE PANTORILLA/ TENDÓN DE AQUILES

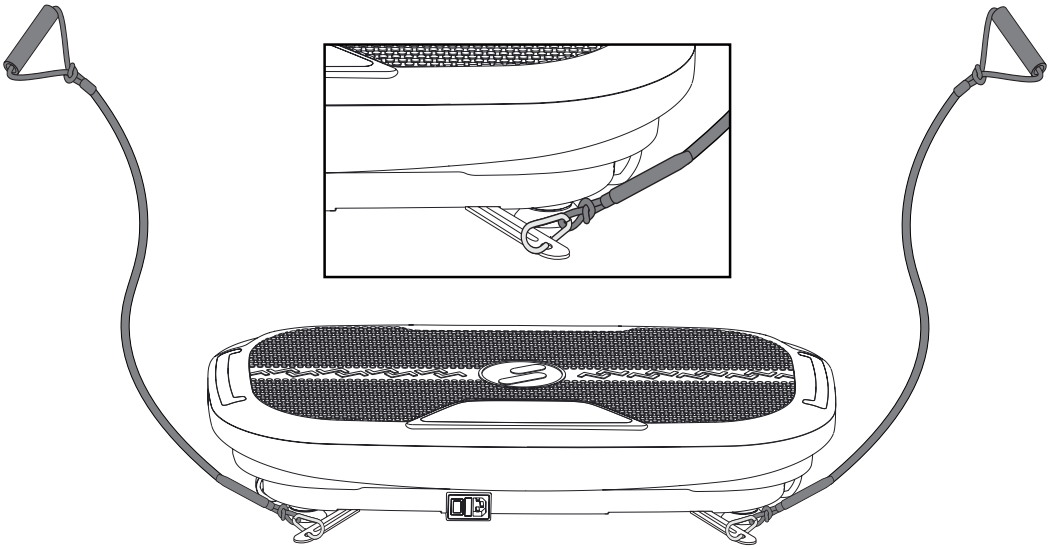
Apóyese hacia una pared con su pierna izquierda frente a la derecha y con sus brazos hacia adelante. Mantenga su pierna derecha recta y el pie izquierdo sobe el suelo; luego doble la pierna izquierda y apóyese hacia adelante moviendo su cadera hacia la pared. Aguante, luego repita con el otro lado durante 15 segundos.

¡ADVERTENCIA! ¡Peligro por sobreesfuerzo, inestabilidad y herramientas inseguras!

- **¡Evita el sobreesfuerzo! Presta atención a las señales físicas. No debe entrenar si tiene dolores en el cuerpo, dolores en el pecho, náuseas, dificultad para respirar o similar.**
- **No elija oscilaciones o vibraciones demasiado fuertes o rápidas.**
- **Realice solo ejercicios en los que esté parado de forma segura en la plataforma.**
- **Compruebe siempre que las herramientas estén bien sujetas. No ponga su mano/piernas debajo de la placa móvil.**
- **No utilice el dispositivo durante más de 10 minutos. Tome un descanso después de 10 minutos.**

4.2 ENTRENAMIENTO CON CUERDAS DE POTENCIA

- Sujeta las bandas de resistencia a las asas metálicas laterales aflojando y sujetando el mosquetón. Vuelve a enroscar el mosquetón.
- Si no está utilizando las bandas de resistencia, guárdelas de forma que nadie pueda tropezar con ellas y que los niños pequeños no puedan alcanzarlas.



4.3 AJUSTE DE LAS BANDAS ELÁSTICAS

Alargamiento de las bandas elásticas

- Tome la banda con la mano izquierda y use la mano derecha para empujar un trozo de banda de la longitud deseada a través de la abertura central de abajo hacia arriba (vea la imagen 1).
- Tome la banda en la abertura de abajo y saque la cantidad deseada de banda (vea la imagen 2).
- Apriete la banda en la parte inferior (vea la imagen 4) y ajuste el mango antes de su entrenamiento.

Acortar las bandas elásticas

- Tome la banda con la mano izquierda y use la mano derecha para empujar un trozo de banda de la longitud deseada a través de la abertura central de abajo hacia arriba (vea la imagen 1).
- Apriete la banda a la derecha de los tres orificios superiores (vea la imagen 3) y alinee la manija antes de su entrenamiento.

5. Mantenimiento, limpieza, almacenamiento

5.1 MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA

- Apague el dispositivo inmediatamente después del entrenamiento y desenchúfelo.
- Después del entrenamiento, limpie el sudor del dispositivo y su mando con un paño seco o ligeramente húmedo. Nunca utilice productos de limpieza agresivos. Nunca permita que la humedad entre en una carcasa.
- Asegúrese de que las etiquetas del producto y otras, si disponibles, estén en su lugar y que sean legibles.

5.2 ALMACENAMIENTO

- El lugar de almacenamiento del equipo debe cumplir con estos requisitos:
  - Interior seco y limpio, libre de sustancias explosivas o inflamables y polvo
  - Temperatura en el rango permitido para el funcionamiento (ver datos técnicos)
  - No exponer a la luz del sol directa
- Si va a guardarlo durante un periodo de tiempo prolongado, protéjalo del polvo.

5.3 CAMBIAR LA BATERÍA DEL MANDO

1. Retire la muñequera de la caja del control remoto.
2. Abra la cubierta redonda en la parte posterior del control remoto
3. Tenga en cuenta la polaridad de la batería antigua. Retire la batería.
4. Vuelva a colocar la batería nueva con la polaridad correcta.
5. Vuelva a colocar la tapa y ciérrela.
6. Vuelva a colocar el control remoto y la pulsera.
7. Deseche la batería vieja correctamente de acuerdo con las normas locales.

6. Resolución de problemas

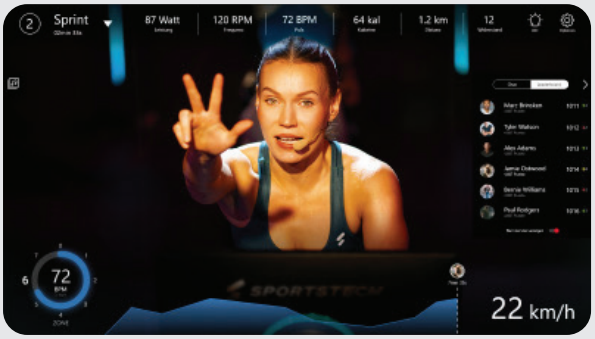
Error	Posible razón	Posible solución
No se puede iniciar el dispositivo	• El cable de alimentación no está bien conectado • El interruptor de encendido no está encendido • El fusible se ha disparado	• Conecte el cable de alimentación correctamente en ambos extremos • Encienda el interruptor de alimentación hasta que el indicador se ilumina • Vuelva a encender el fusible o reemplácelo
Ruido de funcionamiento más alto de lo normal	• El dispositivo está posicionado sobre una superficie dura • El dispositivo no está nivelado	• Coloque el dispositivo sobre una base. • Alinee el dispositivo horizontalmente ajustando los pies.
El control mando no funciona	• La batería está vacía • La distancia es demasiado grande	• Reemplazar la batería • Colóquese a menos de 2,5 m del dispositivo
El dispositivo se detiene durante el uso	• Se ha excedido la vida útil estándar	• Vuelva a intentarlo después de un descanso de 10 minutos
No es posible el funcionamiento normal	• Control sobrecargado	• Apague el dispositivo, desconéctelo de la fuente de alimentación y reinicie
El código de error "ER01" o "ER02" se muestra en la pantalla	• Problema del motor	• Apague el dispositivo, desconéctelo de la fuente de alimentación y reinicie • Contacte con el servicio de atención al Cliente

En caso de problemas o dudas persistentes, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente.

7. SPORTSTECH LIVE App

La aplicación SPORTSTECH LIVE te ofrece, entre otras cosas:

- Entrenamientos individuales con entrenadores profesionales *
- Vídeos de paisajes y aire libre
- Establecer prioridades de entrenamiento
- Datos de entrenamiento en tiempo real
- Historial y métricas de entrenamiento
- Competir con otros en el modo Competition: consigue trofeos en el ranking
- Entrenamientos sin usar dispositivos como, por ejemplo, yoga
- Recetas de cocina sabrosas y variadas
- ... y mucho más.



Consigue más información aquí:
https://sportstech.link/app-download

8. Desecho

Querido cliente, querida clienta:

Como usuario final, tiene la obligación legal de eliminar los residuos de los equipos eléctricos y electrónicos y baterías, así como los acumuladores, por separado de los residuos municipales. Queremos hacérselo lo más fácil posible. Tenga en cuenta la información de esta página y del reverso.

Información sobre la Directiva de la UE 2012/19/UE (aplicada en Alemania en la Ley de aparatos eléctricos y electrónicos (ElektroG); la aplicación puede ser diferente en otros lugares)

Aconsejamos a los propietarios de aparatos eléctricos y electrónicos que los desechen por separado de los residuos municipales de acuerdo con la normativa legal aplicable. El símbolo de un cubo de basura tachado, que se muestra en los aparatos eléctricos y electrónicos de desecho, también indica la obligación recogerlos por separado.

B. Información sobre la eliminación y los símbolos de un aparato eléctrico basada en la Directiva de la UE 2006/66/UE (en Alemania de acuerdo con la Ley de baterías (BattG); la aplicación puede ser diferente en otros lugares).

Las pilas y los acumuladores viejos no deben desecharse con la basura doméstica. Como usuario final, está legalmente obligado a devolver las baterías usadas. El símbolo del cubo de basura tachado significa que no puede desechar las baterías viejas en la basura doméstica.

Utilice los puntos de recogida oficiales, por ejemplo los lugares de recogida de los organismos públicos destinados a ello. También puede devolver las baterías usadas a los puntos de venta, siempre que vendan baterías. Si se muestra el símbolo Cd, Hg o Pb debajo del dibujo del cubo de basura tachado, se indica que la batería contiene cadmio, mercurio o plomo. Se trata de metales pesados tóxicos que no solo plantean riesgos importantes para el medioambiente sino también para la salud humana.

RECICLAJE LOOP

El material de empaque puede trasladarse de nuevo al ciclo de materias primas. Deshágase del material de embalaje de acuerdo a las normativas legales. Puede encontrar información en los sistemas de recogida y retorno de residuos de su comunidad.

Manuel

Chère clientèle,

Nous sommes ravis que vous ayez choisi un appareil de la gamme de produits SPORTSTECH. Avec les équipements sportifs de SPORTSTECH, vous obtenez la plus haute qualité et la meilleure technologie.

Afin d'utiliser pleinement le potentiel de votre appareil et de pouvoir l'apprécier pendant de nombreuses années, lisez attentivement ce manuel avant l'utilisation et le début de votre entraînement. Utilisez l'appareil conformément aux instructions.

Nous n'assumons aucune responsabilité pour les dommages résultant d'une mauvaise utilisation ou d'un fonctionnement incorrect.

AVERTISSEMENT ! Danger en cas d'utilisation inappropriée!

- **Assurez-vous que TOUTES les personnes utilisant l'appareil ont lu et compris ce manuel d'utilisation. Conservez ce manuel à proximité de l'appareil.**
- **Respectez TOUS les conseils de sécurité de ce manuel.**
- **Ne faites JAMAIS d'efforts excessifs pour vous-même ou pour d'autres personnes lorsque vous utilisez l'appareil.**

Contenu

Contenu de la livraison 37
Données techniques 37
Vue éclatée/ liste des pièces détachées 37
Conformité 37
1. CONSEILS DE SÉCURITÉ 38
2. Préparation et mise en place 40
3. Contrôle 41
4. L'entraînement 43
5. Maintenance, nettoyage, stockage 45
6. Résolution des problèmes 45
7. ***SPORTSTECH LIVE*** App 46
8. Mise au rebut 46

Contenu de la livraison

1	Plaque vibrante
2	Télécommande
3	Câble électrique
4	Cordes élastiques
5	Sangles statiques
6	Manuel d'exercices
7	Poster d'exercices

Données techniques

Produit	Plaque vibrante VP275
Dimensions du produit (LxlxH)	78×43×14.1 cm
Poids	13.35 kg
Moteurs électriques	1x Oszillation
Puissance du moteur (DC)	200W
Alimentation électrique	220V - 240V AC (50/60 Hz)
Fréquence d'oscillation	6 - 12,5 Hz
Amplitude de l'oscillation	0 ~ 17 mm
Poids maximal de l'utilisateur	120 kg
Télécommande : (bracelet)	
Transmission	Radio
Portée	2,5 m
Batterie	Pile au lithium de type CR2032

Vue éclatée/ liste des pièces détachées

- Identifiez la pièce détachée nécessaire à l'aide du dessin et de la liste et notez le numéro.
- Contactez notre service clientèle par e-mail ou par téléphone et indiquez le numéro de la pièce détachée. Vous trouverez les coordonnées au dos du manuel ou sur notre site web.
- Vérifiez avec nos collaborateurs toutes les autres démarches à effectuer.

Le lien suivant vous permet d'accéder à la vue éclatée et la liste des pièces détachées :
https://sportstech.link/vp275_spareparts

Conformité

Sportstech Brands Holding déclare par la présente que le système radio de type sRow est conforme à la directive 2014/53 / UE.
Le texte intégral de la déclaration de conformité de l'UE est disponible à l'adresse internet suivante :
https://sportstech.link/vp275_conformity

1. Conseils de sécurité

AVERTISSEMENT ! Danger dû à une mauvaise utilisation !

- **Lisez toutes les instructions et les consignes de sécurité avant d'utiliser l'appareil. Suivez-les attentivement.**
- **Risque d'atteinte à la santé en raison d'un usage inapproprié ou excessif de l'appareil !**
- **Faites également preuve de bon sens pour éviter les risques.**

EXIGENCES PERSONNELLES GÉNÉRALES

AVERTISSEMENT ! Le surmenage peut entraîner des dommages permanents, voire la mort !

- Évitez le surmenage ! Toujours tenir compte de la condition physique de base individuelle et de la forme du jour de la personne qui s'entraîne.
- L'appareil ne doit être utilisé que par des personnes en bonne condition physique et mentale. Les personnes handicapées ne doivent utiliser l'appareil que sous une surveillance et une assistance appropriées.
- Soyez toujours attentif aux signaux physiques. **La mesure du pouls peut être imprécise.** Ne poursuivez pas l'entraînement si vous ne vous sentez pas bien, si vous êtes faible, si vous avez des courbatures, des douleurs thoraciques, des nausées, des difficultés respiratoires ou autres.
- Si nécessaire, demandez un avis médical avant de vous entraîner, surtout si vous êtes âgé, si vous avez des problèmes médicaux ou si vous avez peu d'expérience en matière d'entraînement physique.
- Le poids maximal autorisé de l'utilisateur est de 120 kg.
- L'appareil ne doit pas être utilisé par des enfants de moins de 13 ans. L'âge minimum recommandé est de 16 ans.

REMARQUES GÉNÉRALES

JUSTE APRÈS LE DÉBALLAGE

- **RISQUE D'ÉTOUFFEMENT !** Gardez les sacs en plastique et autres hors de portée des enfants et des animaux domestiques.
- Conservez le matériel d'emballage pendant la période de retour afin de faciliter un éventuel renvoi du produit. Ultérieurement, éliminez les matériaux d'emballage conformément aux réglementations locales (par exemple, recyclage).

GÉNÉRALITÉS

- Tenez l'appareil hors de portée des enfants et des animaux domestiques.
- Tenez les liquides loin de l'appareil (par exemple, l'eau potable ou les mains mouillées). Si du liquide est renversé sur l'appareil, débranchez le immédiatement. Assurez-vous qu'il soit complètement sec avant de l'utiliser à nouveau ; même à l'intérieur. Contactez le service après-vente si nécessaire.
- L'appareil d'entraînement ne doit être utilisé qu'à des fins personnelles et non commerciales.
- N'utilisez l'appareil qu'à des fins de formation.
- N'ouvrez jamais l'appareil. En cas de problème, contactez le service après-vente.
- N'insérez jamais vos doigts ou des objets dans l'appareil.
- Protégez l'appareil et le câble des effets mécaniques et thermiques.

PRÉPARATION DE L'APPAREIL

- Avant chaque entraînement, vérifiez le bon état de l'appareil. Ne l'utilisez jamais s'il est endommagé. Dans de tels cas, contactez le service après-vente.
  - Le lieu d'utilisation de l'appareil doit répondre à ces exigences :
  - Intérieur sec et propre, exempt de substances explosives ou inflammables et de poussière.
  - Température dans la plage autorisée pour le fonctionnement (voir les caractéristiques techniques).
  - Pas d'obstacles ou d'objets dangereux sous ou à proximité de l'appareil,
  - Pas de sources de chaleur ou d'orifices de ventilation sous ou à proximité de l'appareil,
  - Distance minimale par rapport aux murs ou aux objets 2 m (6,6 ft),
  - Surface plane, solide et antidérapante ; avec tapis de protection spécialement conçu pour les surfaces sensibles.

- Après avoir déplacé l'appareil d'une pièce froide à une pièce chaude, attendez une heure pour que l'appareil chauffe afin d'éviter tout problème de condensation.
- Vérifiez que l'appareil est à l'horizontale.
- Débranchez l'appareil pendant un orage.

MESURES DE PRÉCAUTION PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

AVERTISSEMENT ! Le surmenage peut entraîner des dommages permanents, voire mortels !

- Faites toujours un échauffement avant et après l'entraînement.
- Veuillez porter des chaussures solides comme des chaussures de sport lorsque vous utilisez la plaque vibrante, en particulier lorsque vous êtes debout sur la plaque vibrante.
- Ne poursuivez pas l'entraînement en cas de douleurs dans les membres, la poitrine, de nausées, de difficultés respiratoires ou autres. Demandez un avis médical avant de continuer.
- Vérifiez régulièrement le bon état de l'appareil et des accessoires intégrés, même pendant l'entraînement.
- N'utilisez pas l'appareil plus de 10 minutes d'affilée.
- Pour éviter tout risque de basculement, ne vous placez pas sur l'appareil à proximité des bords.
- Effectuez tous les mouvements avec précaution.
- Ne sautez pas sur l'appareil.
- Ne vous mettez pas à genoux sur l'appareil.
- Une seule personne à la fois doit utiliser l'appareil.
- Ne laissez jamais l'appareil en marche sans surveillance.

PRÉCAUTIONS APRÈS L'ENTRAÎNEMENT/ PENDANT LE STOCKAGE

- Éteignez l'appareil et débranchez-le immédiatement après l'entraînement.
- Après l'entraînement, nettoyez la sueur de l'appareil et de sa télécommande avec un chiffon sec ou légèrement humidifié. N'utilisez jamais de produits de nettoyage agressifs. Ne laissez jamais l'humidité pénétrer dans un boîtier.
- Le lieu de stockage de l'appareil doit répondre à ces exigences :
  - Intérieur sec et propre, exempt de substances explosives ou inflammables et de poussière.
  - Température dans la plage autorisée pour le fonctionnement (voir les caractéristiques techniques).
  - Pas d'exposition directe au soleil
- Protégez l'appareil de la poussière en cas de stockage prolongé.

AUTOCOLLANT DE SÉCURITÉ

- Assurez-vous que les autocollants sont présents et lisibles.

Informations complémentaires

Vidéos et autres médias

Lien vers les vidéos:
https://sportstech.link/vp275_video

Vous pouvez aussi nous trouver sur les réseaux sociaux!

Retrouve les dernières informations sur les produits, le contenu des entraînements et bien plus encore sur notre:

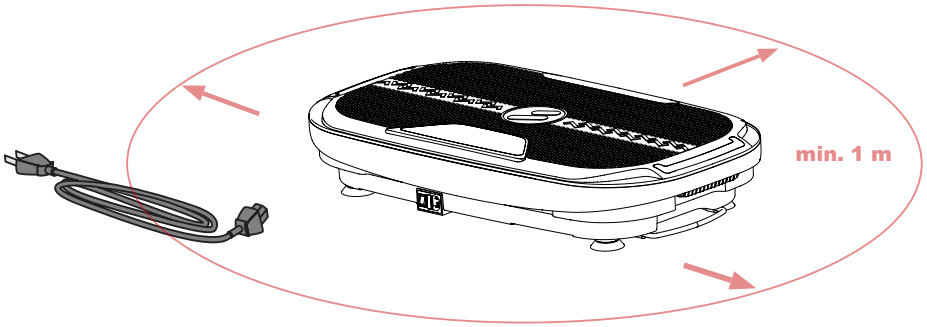
la page Instagram::
https://sportstech.link/instagram

la page Facebook:
https://sportstech.link/facebook

2. Préparation et mise en place

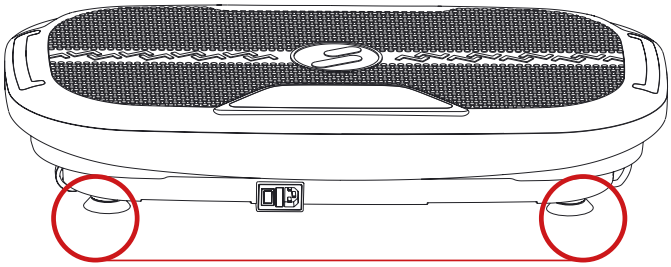
2.1 MISE EN PLACE ET CONNEXION DE LA PLAQUE

1. Choisissez un lieu d'installation approprié avec une distance d'au moins 1 m autour de l'appareil afin d'éviter d'éventuelles blessures. La surface d'installation doit être stable, plane, propre et protégée des chocs par une sous-couche appropriée.
2. Branchez le cordon d'alimentation sur l'appareil et l'autre extrémité sur la prise murale.



Réglage horizontal : Un mauvais réglage peut entraîner une charge incorrecte ou des blessures pendant l'entraînement, ainsi que des bruits indésirables. Alignez les pieds de manière à ce que l'appareil soit vraiment de niveau.

(Si des bruits indéfinissables se produisent, veuillez ajuster les pieds comme décrit ci-dessous).



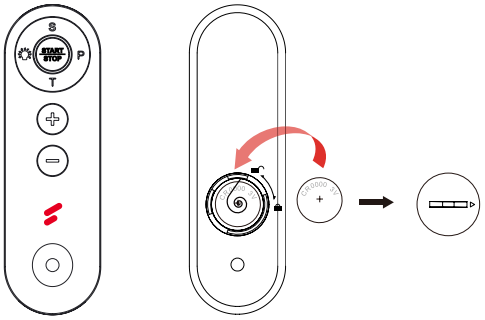
Réglage horizontal

PIEDS

2.2 PRÉPARATION DE LA TÉLÉCOMMANDE

À la livraison, la batterie est protégée contre la décharge par une petite feuille d'aluminium placée dans le boîtier.

1. Retirez le bracelet du boîtier de la télécommande.
2. Ouvrez le couvercle circulaire au dos de la télécommande et retirez la pile et la feuille isolante.
3. Insérez la pile (CR2025) dans la télécommande en respectant la polarité. Remettez le couvercle en place et fermez-le.
4. Remonter la télécommande.

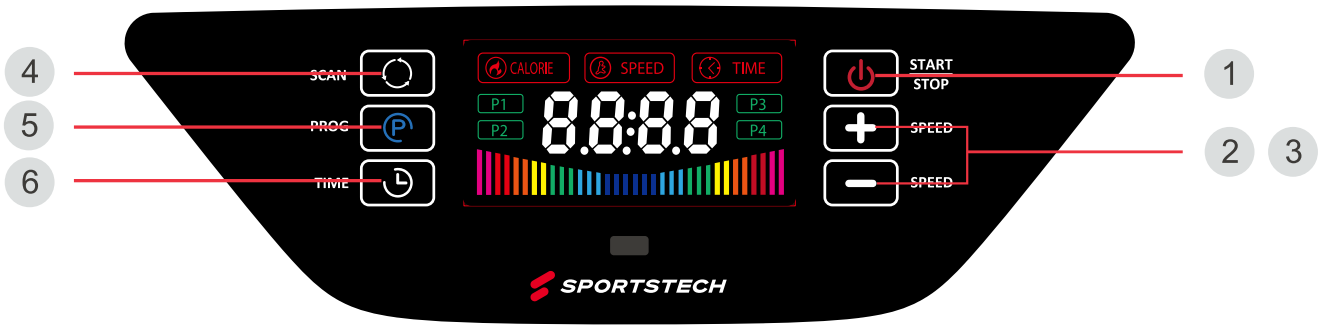


3. Contrôle

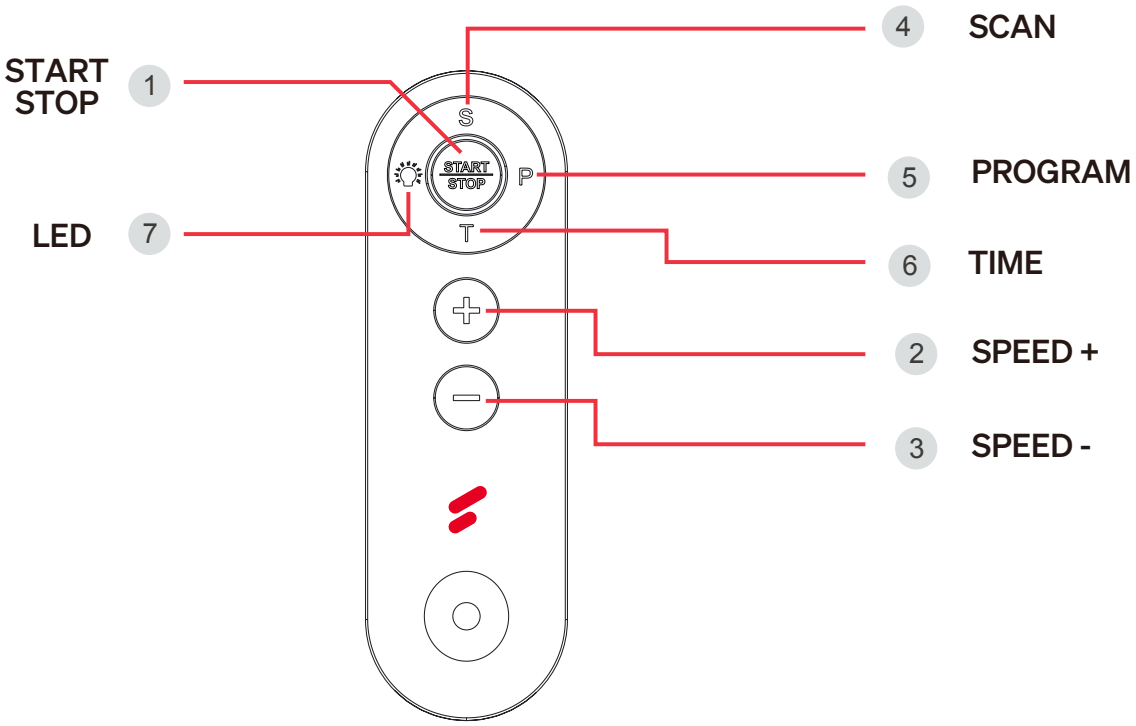
La plaque vibrante peut être commandée via la console de l'appareil ou via la télécommande.
Vous avez le choix entre deux modes de fonctionnement: automatique et manuel. Les bandes de résistance peuvent être utilisées dans les deux modes.

- **N'utilisez le bouton de l'appareil qu'après être descendu de l'appareil afin d'éviter tout risque de basculement !**

3.1 FONCTION D'AFFICHAGE



3.2 TÉLÉCOMMANDE



1	START / STOP	Pour allumer et éteindre
2 & 3	SPEED	Augmenter ou diminuer la vitesse
4	SCAN	Visualisez votre vitesse, votre temps et le nombre de calories
5	PROG	Programmes de formation sélectionnables P1, P2, P3 et P4
6	TIME	Sélection de différentes heures
7	LIGHTS	Pour allumer et éteindre la LED

3.3 FONCTIONS MANUELLES (P1)

1. Branchez le cordon d'alimentation à l'appareil et enclenchez l'interrupteur situé à l'arrière de l'appareil.

L'écran affiche d'abord "H47", puis "10:00" (soit 10 minutes). Le mode par défaut est le mode "Manuel".

2. Appuyez sur le bouton "TIME" et sélectionnez la durée de l'exercice (1 à 20 minutes). Appuyez sur le bouton "START(⏻)" pour lancer l'exercice.
3. La vitesse par défaut en mode "Manuel" est réglée sur le niveau 1, niveau maximum 99. Réglez la vitesse à l'aide des boutons "SPEED+" et "SPEED -".
4. Pour arrêter la machine pendant l'exercice, appuyez sur le bouton "START/STOP(⏻)".
5. Appuyez sur la touche "SCAN" pour afficher le temps, la vitesse ou le nombre de calories.

3.4 FONCTIONS PRÉRÉGLÉES (P2/P3/P4)

1. Branchez le cordon d'alimentation à l'appareil et enclenchez l'interrupteur rouge situé à l'arrière de l'appareil. L'écran affiche d'abord "H47", puis "10:00" (soit 10 minutes). Le mode par défaut est le mode "Manuel".
2. Pour sélectionner une fonction "Présélection automatique", appuyez sur la touche "PROG" et sélectionnez le programme souhaité.

Note: Please refer to the table below for the list of preset programs and corresponding inputs.

3. Appuyez sur le bouton "TIME" et sélectionnez la durée de l'exercice (1 - 20 minutes). Après avoir sélectionné le programme et la durée souhaités, appuyez sur la touche "START/STOP (⏻)" pour lancer le programme.
4. Pour arrêter la machine pendant le programme, appuyez sur la touche "START/STOP (⏻)".
5. Appuyez sur le bouton "SCAN" pour afficher le temps, la vitesse ou le nombre de calories.

Speed for Each Program			
Time (minutes)	P2	P3	P4
10-9	20	30	20
9-8	40	50	60
8-7	60	70	40
7-6	80	90	80
6-5	70	30	20
5-4	50	50	60
4-3	30	70	40
3-2	10	90	80
2-1	30	30	20
1-0	50	60	30

4. L‘entraînement

Entraînez-vous selon le principe suivant:
„Du facile au difficile, du simple au complexe et du connu à l‘inconnu.“

4.1 EXCERCICE D'ÉTIREMENT

- Pour commencer votre séance d'entraînement, faites quelques étirements. N'étirez jamais trop vos muscles.
- Nous vous recommandons d'effectuer chacun des exercices suivants 10 fois et de répéter le cycle complet jusqu'à cinq fois.
- Effectuez ensuite votre entraînement en fonction de votre condition physique personnelle. Après l'entraînement, faites également des exercices d'étirement pour bien vous refroidir.

1

ROULER LA TÊTE

Tournez la tête vers la droite une fois, en étirant le côté gauche de votre cou, puis faites pivoter votre tête en arrière une fois, étirez votre menton jusqu‘au plafond et laissez votre bouche ouverte. Faites pivoter votre tête vers la gauche une fois, puis inclinez votre tête sur votre poitrine une fois.

2

EPAULE ELEVATION

Levez votre épaule droite vers votre oreille une fois. Ensuite, levez votre épaule gauche une fois en abaissant votre épaule droite.

3

ETIREMENT DES CÔTES

Ouvrez vos bras sur le côté et levez-les jusqu‘à ce qu‘ils soient au-dessus de votre tête. Atteignez votre bras droit aussi loin que possible sur le plafond une fois. Répétez cette action avec votre bras gauche.

4

ETIREMENT DU QUADRICEPS

D‘une seule main contre un mur pour l‘équilibre, essayez d‘atteindre votre derrière et etendez votre pied droit. Apportez votre talon aussi près que possible de vos fesses. Comptez 15 fois et répétez avec le pied gauche.

5

ETIREMENT DE LA CUISSE

Asseyez-vous avec les plantes de vos pieds ensemble et vos genoux pointant vers l‘extérieur. Tirez vos pieds aussi près de votre aine que possible. Poussez doucement vos genoux vers le sol.
Comptez 15 fois.

6

TOUCHEZ VOS ORTEILS

Penchez-vous lentement vers l‘avant de votre taille, laissez votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous vous étirez vers vos orteils. Essayez d‘atteindre votre orteil et comptez 15 fois.

7

ETIREMENT DU TENDON

Etendez votre jambe droite. Reposez la plante de votre pied gauche contre votre cuisse droite. Étirez-vous vers le haut de votre pied. Comptez 15 fois. Détendez-vous, puis répétez avec la jambe gauche.

8

ETIREMENT DU MOLLET/ TENDON

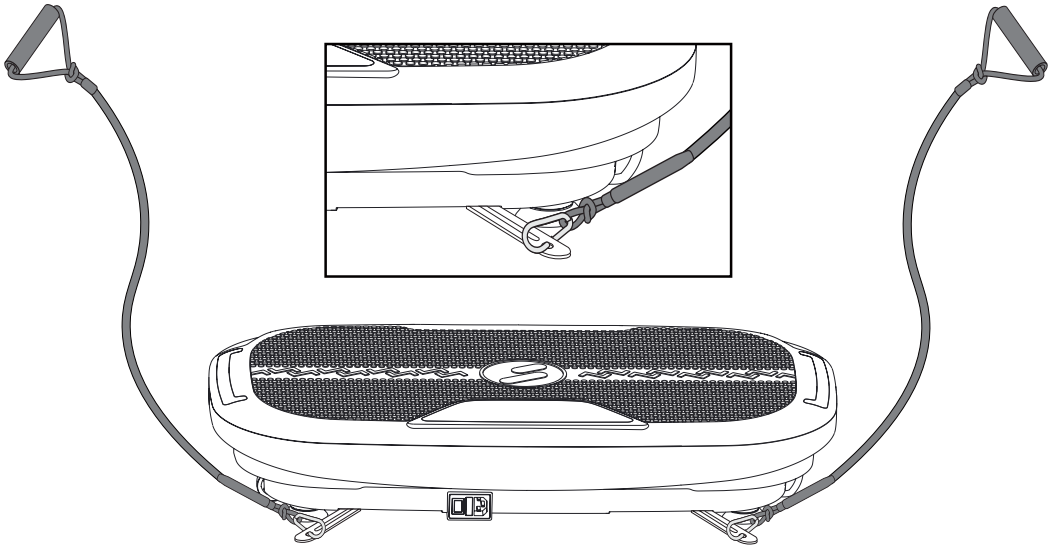
Penchez-vous contre un mur avec votre jambe gauche devant la droite et vos bras vers l‘avant. Gardez votre jambe droite droite et le pied gauche sur le sol, puis pliez la jambe gauche et penchez-vous vers l‘avant en déplaçant vos hanches vers le mur. Puis répétez de l‘autre côté 15 fois.

AVERTISSEMENT ! Danger dû à un effort excessif, à une position instable et à des accessoires peu sûrs !

- **Évitez le surmenage ! Soyez attentif aux signaux physiques. Ne pas continuer l'entraînement en cas de douleurs dans les membres, la poitrine, de nausées, de difficultés respiratoires ou autres.**
- **Ne pas choisir des oscillations ou des vibrations trop fortes ou trop rapides.**
- **Ne faites que des exercices où vous êtes en sécurité sur ou contre le plateau.**
- **Vérifiez toujours que les accessoires sont bien fixés. Ne pas passer la main sous le plateau en mouvement.**
- **Ne pas utiliser l'appareil pendant plus de 10 minutes. Faire ensuite une pause appropriée.**

4.2 L'ENTRAÎNEMENT AVEC DES CÂBLES ÉLECTRIQUES

- Attachez les bandes de résistance aux poignées métalliques sur le côté en desserrant et en serrant le mousqueton. Revissez le mousqueton.
- Si vous n'utilisez pas les bandes de résistance, rangez-les de manière à ce que personne ne puisse trébucher dessus et que les jeunes enfants ne puissent pas les atteindre.



4.3 RÉGLAGE DES BANDES ELASTIQUES

Rallonger les bandes élastiques

- Prenez la corde dans la main gauche et avec votre main droite, passez un bout de corde de la longueur souhaitée, de bas vers le haut, à travers l'ouverture centrale (voir figure 1).
- Saisissez la corde par l'ouverture située en dessous et tirez la quantité de corde souhaitée (voir figure 2).
- Tirez la corde par l'extrémité inférieure (voir figure 4) et ajustez la poignée avant de débuter votre entraînement.

Raccourcissement des bandes élastiques

- Prenez la corde dans la main gauche et avec votre main droite, passez un bout de corde de la longueur souhaitée, de bas vers le haut, à travers l'ouverture centrale (voir figure 1).
- Tirez la corde par l'ouverture de droite des trois ouvertures supérieures (voir figure 3) et ajustez la poignée avant de débuter votre entraînement.

5. Maintenance, nettoyage, stockage

5.1 ENTRETIEN ET NETTOYAGE

- Éteignez l'appareil et débranchez le cordon d'alimentation immédiatement après l'entraînement.
- Après l'entraînement, nettoyez la sueur de l'appareil et de sa télécommande à l'aide d'un chiffon sec ou légèrement humidifié. Évitez les produits de nettoyage agressifs et assurez-vous de ne jamais laisser pénétrer de liquide dans le boîtier.
- Assurez-vous que les autocollants sur l'étiquette du produit et, le cas échéant, d'autres sont en place et lisibles.

5.2 STOCKAGE

- Le lieu de stockage de l'appareil doit respecter les conditions suivantes :
  - Espace intérieur sec et propre, sans substances explosives ou inflammables ni poussière
  - Température située dans les limites autorisées pour le fonctionnement (voir les caractéristiques techniques).
  - Pas d'exposition directe au soleil
- En cas de stockage prolongé, protégez de la poussière.

5.3 REMPLACEMENT DE LA PILE DE LA TÉLÉCOMMANDE

1. Retirez le bracelet du boîtier de la télécommande.
2. Ouvrez le couvercle rond à l'arrière de la télécommande.
3. Remarquez la polarité de l'ancienne pile. Retirez la pile.
4. Remettez la nouvelle pile en place en respectant la polarité.
5. Remettez le couvercle en place et fermez-le.
6. Réassemblez la télécommande et le bracelet.
7. Jetez la pile usagée de manière appropriée, conformément à la réglementation locale.

6. Résolution des problèmes

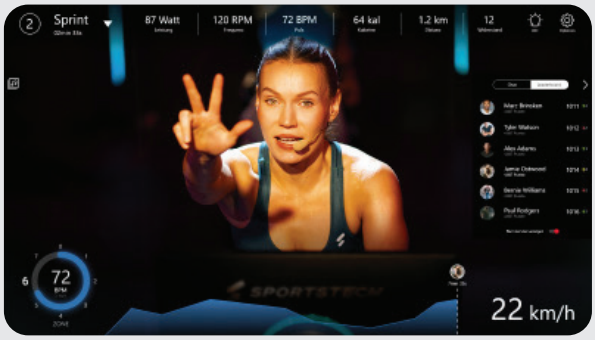
Problème	Cause possible	Solution possible
L'appareil ne démarre pas	• Le câble d'alimentation n'est pas correctement branché • L'interrupteur d'alimentation n'est pas enclenché • Le fusible s'est déclenché	• Brancher correctement le câble d'alimentation aux deux extrémités • Allumer l'interrupteur d'alimentation, le voyant s'allume • Réenclencher le fusible ou le faire remplacer
Bruit de fonctionnement plus fort	• L'appareil est posé sur une surface dure • L'appareil n'est pas à niveau	• Placer l'appareil sur un support. • Mettre l'appareil de niveau en réglant les pieds.
La télécommande du bracelet ne fonctionne pas	• La batterie est vide • La distance de fonctionnement est trop grande	• Remplacer la batterie • S'approcher à moins de 2,5 m de l'appareil.
L'appareil s'arrête en cours d'utilisation	• La durée de fonctionnement standard est dépassée	• Essayer à nouveau après une pause de 10 minutes.
Le fonctionnement normal n'est pas possible	• Surcharge du contrôleur	• Éteindre l'appareil, le débrancher et le redémarrer.
Le code d'erreur "ER01" ou "ER02" s'affiche à l'écran.	• Problème de moteur	• Éteindre l'appareil, le débrancher et le redémarrer. • Contacter le service après-vente si nécessaire.

Veuillez contacter le service clientèle en cas de problèmes ou de doutes persistants.

7. SPORTSTECH LIVE App

L'application Sportstech LIVE vous offre entre autres :

- Entraînements individuels par des entraîneurs* professionnels
- Vidéos de paysages et d'extérieur
- Définir les priorités de la formation
- Données d'entraînement en temps réel
- Historique et métriques de formation
- Se mesurer aux autres en mode compétition - collectionner des trophées en mode classement
- Entraînements indépendants des appareils, par ex. pour le yoga
- Des recettes de cuisine savoureuses et variées
- ...et bien plus encore !



S'informer ici :
https://sportstech.link/app-download

8. Mise au rebut

Chère clientèle,

En tant qu'utilisateur final, vous êtes légalement tenu de collecter les déchets d'équipements électriques et électroniques et de piles ainsi que les accumulateurs séparément des déchets municipaux. Nous voulons vous rendre cela aussi simple que possible. Veuillez noter les informations sur cette page et au dos.

Indications sur la directive européenne 2012/19/UE (transposée en Allemagne dans la loi sur les appareils électriques et électroniques (ElektroG) ; transposition éventuellement différente ailleurs)

Nous informons les propriétaires d'équipements électriques et électroniques que les déchets d'équipements électriques et électroniques doivent être collectés séparément des déchets municipaux conformément aux réglementations légales applicables. Le symbole d'une poubelle barrée, qui figure sur les déchets d'équipements électriques et électroniques, indique également l'obligation de les collecter séparément.

B. Indications relatives à l'élimination et symboles pour un appareil électrique sur la base de la directive européenne 2006/66/UE (en Allemagne, conformément à la loi sur les piles (BattG); ailleurs, transposition possible différente)

Les piles et accumulateurs usagés ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères. En tant qu'utilisateur final, vous êtes légalement tenu de restituer les batteries usagées. Le symbole avec la poubelle barrée signifie que vous n'êtes pas autorisé à jeter les piles usagées dans les ordures ménagères.

Utilisez pour cela les points de collecte officiels, tels que les points de collecte des ordures ménagères publiques. Vous pouvez également rapporter les batteries usagées aux points de vente, à condition qu'ils vendent des batteries. Si le symbole Cd, Hg ou Pb est affiché sous le symbole de la poubelle barrée, c'est une indication que la batterie contient soit du cadmium, du mercure ou du plomb. Ce sont des métaux lourds toxiques qui présentent non seulement des risques importants pour l'environnement mais aussi pour la santé humaine.

CHAÎNE DU RECYCLAGE

Les matériaux d'emballage peuvent être transportés vers le cycle des matières premières. La disposition des matériaux d'emballage, conformément aux dispositions légales. Les informations peuvent être récupérées à partir des systèmes de retour ou de collections.

Manuale D'uso

Cari clienti*,

Siamo lieti che abbiate scelto un dispositivo della gamma SPORTSTECH. Con le attrezzature sportive di SPORTSTECH potrete usufruire della più alta qualità e della più recente tecnologia.

Per sfruttare a pieno il potenziale del dispositivo e poterlo utilizzare per molti anni, raccomandiamo di leggere attentamente questo manuale prima di iniziare l'allenamento. Utilizzare il dispositivo seguendo le istruzioni.

Non ci assumiamo alcuna responsabilità per i danni derivanti da un uso improprio o da un uso errato del dispositivo.

AVVERTENZA! Pericolo dovuto a un uso improprio!

- **Assicurarsi che TUTTE le persone che usano l'attrezzo abbiano letto e compreso le presenti istruzioni per l'uso. Tenere questo manuale vicino all'attrezzo.**
- **Seguire tutte le istruzioni di sicurezza di questo manuale.**
- **Non sovraccaricare MAI se stessi o gli altri quando si usa l'attrezzo.**

Indice

Volume di consegna 48
Dati Tecnici 48
Disegno esploso/Lista dei pezzi di ricambio 48
Conformità 48
1. ISTRUZIONI DI SICUREZZA 49
2. Preparazione e impostazione 51
3. Controllo 52
4. Allenamento 54
5. Manutenzione, pulizia, stoccaggio 56
6. Eliminazione degli errori 56
7. ***SPORTSTECH LIVE*** App 57
8. Smaltimento 57

Questo manuale rappresenta lo stato alla data di pubblicazione.
È soggetto a cambiamenti senza preavviso e a errori e omissioni.

Volume di consegna

1	Piastra vibrante
2	Telecomando
3	Cavo elettrico
4	Corde elastiche
5	Cinghie statiche
6	Manuale di esercizi
7	Poster dell'esercizio

Dati tecnici

Prodotto	Vibration plate VP275
Dimensioni del prodotto (LxWxH)	78×43×14.1 cm
Peso	13.35 kg
Motori elettrici	1x Oszillation
Potenza del motore (CC)	200W
Alimentazione	220V - 240V AC (50/60 Hz)
Frequenza di oscillazione	6 - 12,5 Hz
Ampiezza dell'oscillazione	0 ~ 17 mm
Peso massimo dell'utente	120 kg
Telecomando	
Trasmissione	Radio transmission
Gamma	2.5 m
Batteria	Lithium battery type CR2032

Disegno esploso/Lista dei pezzi di ricambio

- Con il disegno e l'elenco, identificare il pezzo di ricambio richiesto e annotarne il numero.
- Contattare il nostro servizio clienti via e-mail o per telefono, indicando il numero del pezzo di ricambio. I dati di contatto sono riportati sul retro del manuale o sul nostro sito web.
- Si prega di chiarire tutti i passaggi successivi con il nostro personale.

Al seguente link troverete l'esploso e l'elenco delle parti di ricambio:
https://sportstech.link/vp275_spareparts

Conformità

Sportstech Brands Holding dichiara che il sistema radio tipo sRow è conforme alla direttiva UE 2014/53 / UE.
Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo internet:
https://sportstech.link/vp275_conformity

1. Istruzioni di sicurezza

ATTENZIONE! Pericolo da uso improprio!

- **Leggere tutte le istruzioni e le avvertenze di sicurezza prima di utilizzare l'apparecchio. Seguirle attentamente.**
- **Rischio di danni alla salute a causa di un allenamento improprio o eccessivo!**
- **Usare anche il buon senso per evitare rischi.**

REQUISITI PERSONALI GENERALI

ATTENZIONE! Lo sforzo eccessivo può causare danni permanenti o addirittura la morte!

- Prevenire il sovraffaticamento! Tenere sempre in considerazione la forma fisica di base individuale e la forma quotidiana della persona che fa allenamento.
- L'apparecchio può essere utilizzato solo da persone fisicamente e mentalmente in forma. Le persone con disabilità possono utilizzare l'apparecchio solo con supervisione e assistenza adeguate.
- Prestare sempre attenzione ai segnali fisici. **La misurazione della frequenza cardiaca potrebbe essere imprecisa.** Non continuare l'allenamento se malato/a, debole, come anche in caso di dolori muscolari, dolori al petto, nausea, mancanza di respiro o simili.
- Se necessario, consultare un medico prima dell'esercizio; soprattutto se anziano/a, afflitto/a problemi di salute o con poca esperienza in allenamento fisico.
- Il peso massimo d'utente consentito è di 120 kg.
- L'apparecchio non è adatto a bambini di età inferiore a 13 anni. L'età minima consigliata è 16 anni.

INFORMAZIONI GENERALI

APPENA DOPO IL DISIMBALLAGGIO

- **RISCHIO DI SOFFOCAMENTO!** Tenere i sacchetti di plastica e simili lontano da bambini e animali domestici.
- Durante il periodo di restituzione, conservare il materiale d'imballaggio per facilitare l'eventuale restituzione della merce. Smaltire il materiale d'imballaggio in seguito in conformità con le normative locali (ad es. riciclaggio).

GENERALE

- Tenere bambini e animali domestici lontani dall'apparecchio.
- Evitare contatto di liquidi con l'apparecchio (ad es. acqua potabile o mani bagnate). Se viene versato del liquido sull'apparecchio, scollegare immediatamente il cavo di alimentazione. Assicurarsi che l'apparecchio sia completamente asciutto, sia dentro che fuori, prima dell'uso successivo. Se necessario, contattare il servizio clienti.
- Utilizzare l'apparecchio di allenamento solo per uso privato, non per uso commerciale.
- Utilizzare l'apparecchio solo per scopi di allenamento.
- Non aprire l'apparecchio. In caso di problemi, contattare il servizio clienti.
- Non inserire mai dita o oggetti nell'apparecchio.
- Proteggere l'apparecchio e il cavo di alimentazione da influenze meccaniche e termiche.

PREPARARE L'APPARECCHIO

- Prima di ogni sessione di allenamento, verificare che l'apparecchio sia in perfette condizioni. Non usarlo mai in caso di danni. In caso di danni, contattare il servizio clienti.
- Il luogo di utilizzo dell'apparecchio deve soddisfare i seguenti requisiti:
  - Interno, asciutto e pulito, privo di sostanze esplosive o combustibili e polvere
  - Temperature a livelli consentiti per il funzionamento (vedi dati tecnici)
  - Nessun ostacolo o oggetto pericoloso sotto o vicino all'apparecchio,
  - Nessuna fonte di calore o aperture di ventilazione sotto o vicino all'apparecchio,
  - Una distanza minima da pareti o oggetti 2 m,
  - Una superficie piana, solida e antiscivolo, con tappetino protettivo specifico per superfici delicate.

- Dopo aver spostato l'apparecchio da una stanza fredda a una calda, attendere 1 ora affinché l'apparecchio si riscaldi, per evitare problemi di condensa.
- Verificare che l'apparecchio sia appostato orizzontalmente.
- Scollegare l'apparecchio dalla corrente durante un temporale.

PRECAUZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO

ATTENZIONE! Lo sforzo eccessivo può causare danni permanenti o addirittura la morte!

- Fare sempre riscaldamenti adeguati prima dell'allenamento e rinfrescarsi dopo l'esercizio.
- Quando si utilizza la piastra vibrante, indossare scarpe robuste, ad esempio scarpe sportive, soprattutto quando si sta in piedi sulla piastra vibrante.
- Non continuare l'allenamento in caso di dolori muscolari, dolori al petto, nausea, mancanza di respiro o simili. Consultare un medico prima di procedere.
- Controllare regolarmente anche durante l'allenamento che l'apparecchio e gli ausili integrati siano in buone condizioni.
- Non utilizzare l'apparecchio per più di 10 minuti alla volta.
- Per evitare ribaltamenti, non sostare sui bordi dell'apparecchio.
- Eseguire tutti i movimenti con attenzione.
- Non saltare sull'apparecchio.
- Non inginocchiarsi sull'apparecchio.
- Solo una persona alla volta può utilizzare l'apparecchio.
- Non lasciare mai l'apparecchio attivo incustodito.

PRECAUZIONI DOPO L'ALLENAMENTO/ APPARECCHIO NON IN USO

- Spegnere l'apparecchio subito dopo l'allenamento e staccare il cavo di alimentazione.
- Dopo l'allenamento, asciugare il sudore dall'apparecchio e dal telecomando con un panno asciutto o leggermente umido. Non utilizzare mai detergenti aggressivi. Non permettere mai all'umidità di entrare in qualsiasi componente dell'apparecchio.
- Depositare l'apparecchio deve soddisfare questi requisiti:
  - Locale interno, asciutto e pulito, privo di sostanze esplosive o combustibili e polvere
  - Temperatura a livelli consentiti per il funzionamento (vedi dati tecnici)
  - Nessuna luce solare diretta
- Proteggere l'apparecchio da polvere quando non in uso per lunghi periodi di tempo.

ADESIVO DI SICUREZZA

- Assicurarsi che siano sempre intatti e perfettamente leggibili.

Ulteriori informazioni

Video e altri media

Collegamento ai video:
https://service.innovamaxx.de/vp275_video

Ci siamo anche sui social!

Scopri le ultime novità sui prodotti, contenuti per l'allenamento e molto altro ancora sul nostro:

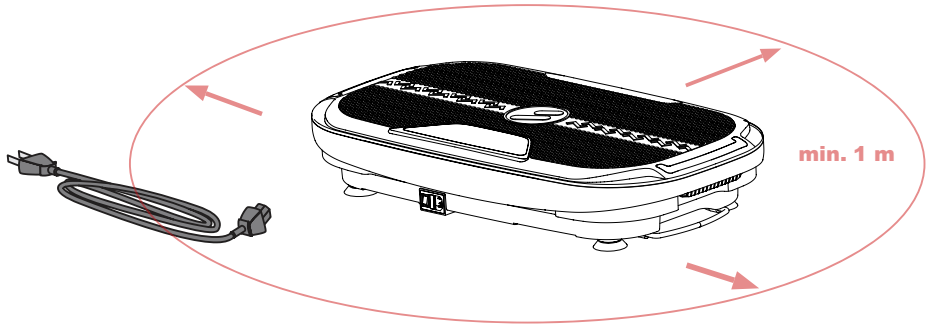
pagina Instagram:
https://sportstech.link/instagram

pagina Facebook:
https://sportstech.link/facebook

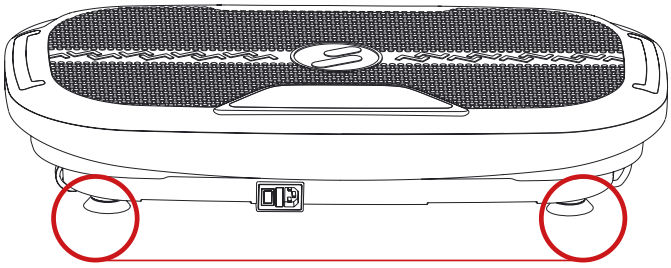
2. Preparazione e impostazione

2.1 IMPOSTAZIONE E COLLEGAMENTO DELLA PIASTRA

1. Scegliere un luogo di installazione adeguato con una distanza di almeno 1 m intorno al dispositivo per evitare possibili lesioni. La superficie di montaggio deve essere stabile, piana, pulita e protetta dagli urti con un sottofondo adeguato.
2. Collegare il cavo di alimentazione al dispositivo e l'altra estremità alla presa di corrente.



3. **Impostazione orizzontale:** Un'impostazione errata può portare a un carico non corretto o a lesioni durante l'allenamento, nonché allo sviluppo di rumori indesiderati. Allineare i piedini in modo che il dispositivo sia veramente in piano.
   (Se si verificano rumori indefinibili, regolare i piedini come descritto di seguito).



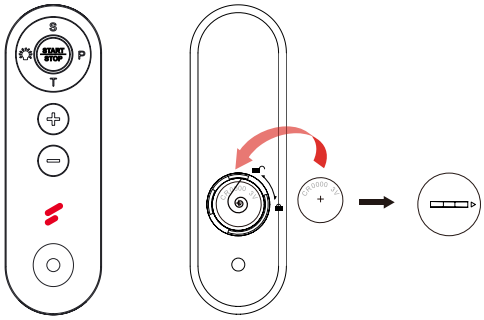
Impostazione orizzontale

PIEDI

2.2 PREPARAZIONE DEL TELECOMANDO

Al momento della consegna, la batteria è protetta dalla scarica da un piccolo pezzo di pellicola nella custodia.

1. Rimuovere il braccialetto dall'alloggiamento del telecomando.
2. Aprire il coperchio circolare sul retro del telecomando e rimuovere la batteria e il foglio isolante.
3. Inserire la batteria (CR2025) nel telecomando, facendo attenzione alla polarità. Riapplicare il coperchio e chiuderlo.
4. Rimontare il telecomando.

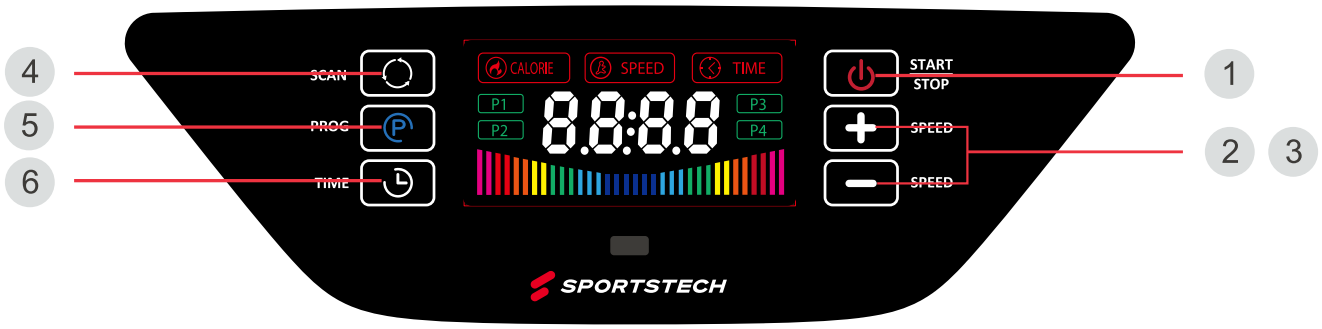


3. Controllo

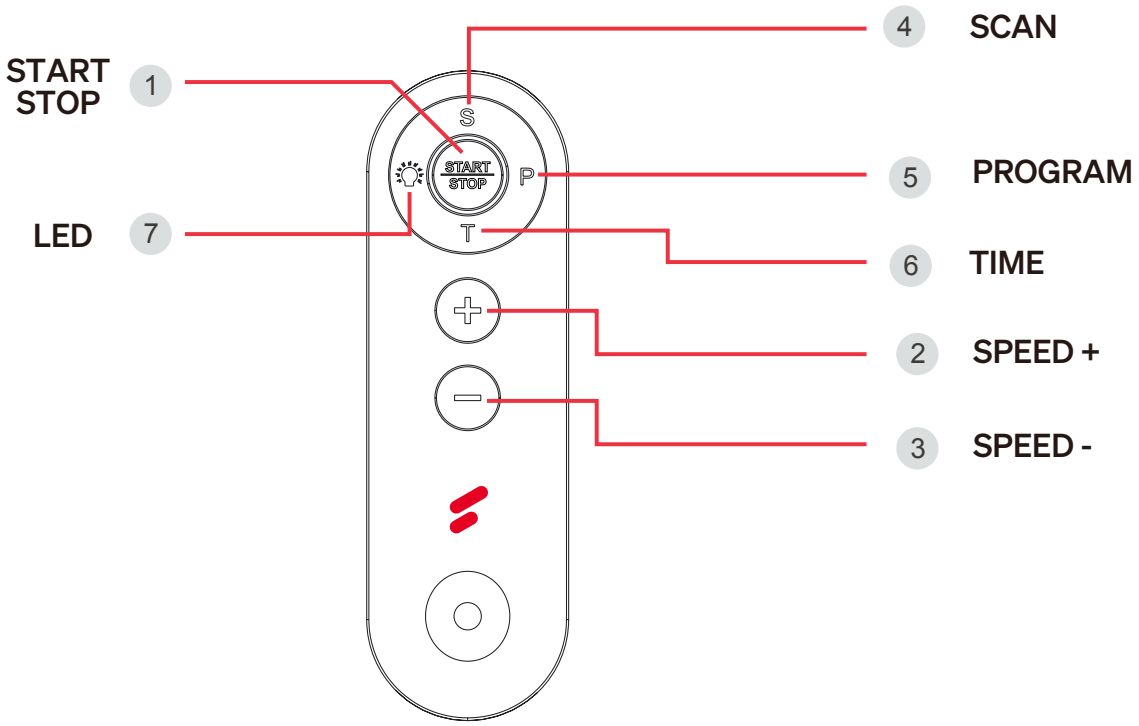
La piastra vibrante può essere controllata tramite la console del dispositivo e il telecomando.
È possibile scegliere tra una modalità automatica e una manuale. È possibile utilizzare le bande di resistenza in entrambe le modalità.

- **Utilizzare il pulsante sul dispositivo solo dopo essere scesi dal dispositivo per evitare un possibile ribaltamento!**

3.1 FUNZIONE DISPLAY



3.2 TELECOMANDO



1	START / STOP	Per accendere e spegnere
2 & 3	SPEED	Aumentare o diminuire la velocità
4	SCAN	Visualizzare la velocità, il tempo e il conteggio delle calorie.
5	PROG	Programmi di allenamento selezionabili P1, P2, P3 e P4
6	TIME	Selezione di tempi diversi
7	LIGHTS	Per accendere e spegnere il LED

3.3 FUNZIONI MANUALI (P1)

1. Collegare il cavo di alimentazione all'apparecchio e accendere l'interruttore di alimentazione situato

sul retro dell'apparecchio. Sullo schermo apparirà inizialmente "H47" e poi "10:00" (che rappresenta 10 minuti). La modalità predefinita è quella "Manuale".

2. Premere il pulsante "TEMPO" e selezionare la durata dell'esercizio (1- 20 minuti). Premere il pulsante "START(⏻)" per avviare l'esercizio.
3. La velocità predefinita in modalità "Manuale" è impostata sul livello 1, livello massimo 99. Regolare la velocità utilizzando i pulsanti "SPEED+" e "SPEED -".
4. Per arrestare l'apparecchio durante l'esercizio, premere il pulsante "START/STOP(⏻)".
5. Premere il pulsante "SCAN" per visualizzare il tempo, la velocità o il conteggio delle calorie.

3.4 FUNZIONI PREIMPOSTATE (P2/P3/P4)

1. Collegare il cavo di alimentazione all'apparecchio e accendere l'interruttore rosso situato sul retro dell'apparecchio. Sullo schermo apparirà inizialmente "H47" e poi "10:00" (che rappresenta 10 minuti). La modalità predefinita è quella "Manuale"..
2. Per selezionare la funzione "Preselezione automatica", premere il tasto "PROG" e selezionare il programma desiderato.

Nota: per l'elenco dei programmi preimpostati e degli ingressi corrispondenti, consultare la tabella seguente.

3. Premere il pulsante "TEMPO" e selezionare la durata dell'esercizio (1 - 20 minuti). Dopo aver selezionato il programma e l'ora preferiti, premere il pulsante "START/STOP (⏻)" per avviare il programma.
4. Per arrestare la macchina durante il programma, premere il pulsante "START/STOP (⏻)".
5. Premere il pulsante "SCAN" per visualizzare il tempo, la velocità o il conteggio delle calorie.

Velocità per ogni programma			
Tempo (minuti)	P2	P3	P4
10-9	20	30	20
9-8	40	50	60
8-7	60	70	40
7-6	80	90	80
6-5	70	30	20
5-4	50	50	60
4-3	30	70	40
3-2	10	90	80
2-1	30	30	20
1-0	50	60	30

4. Allenamento

Allenatevi sulla base del seguente principio: *„Dall'esercizio più leggero al più pesante, da più facile al più complesso, da quello conosciuto a quello sconosciuto."*

4.1 ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO

- Per iniziare l'allenamento, fate un po' di stretching. Non sforzate mai troppo i muscoli.
- Si consiglia di eseguire ciascuno dei seguenti esercizi per 10 volte e di ripetere il ciclo completo fino a cinque volte.
- Quindi eseguite l'allenamento in base al vostro livello di forma fisica personale. Dopo l'allenamento, eseguite alcuni esercizi di stretching per raffreddarvi.

1

RULLI PER LA TESTA

Ruotare la testa a destra, fino a sentir allungare il lato sinistro del collo, poi ruotare la testa indietro, allungando il mento verso il soffitto e aprendo la bocca. Ruotare la testa a sinistra, quindi abbassare la testa verso il petto per un conteggio.

2

SOLLEVAMENTO SPALLE

Sollevare la spalla destra verso l'orecchio. Quindi sollevare la spalla sinistra abbassando la spalla destra.

3

STRETCHING LATERALE

Aprire le braccia verso il lato e sollevarle fino a quando non si trovano sopra la testa. Allungare il braccio destro fino al soffitto quando più possibile e trattenere. Ripetere questa azione con il braccio sinistro.

4

STRETCHING DEI QUADRICIPITI

Con una mano contro un muro per mantenere l'equilibrio, andare verso l'indietro e sollevare il piede destro verso l'alto. Portare il tallone più vicino alle natiche possibile. Trattenere per 15 conteggi e ripetere con il piede sinistro.

5

STRETCHING INTERNO COSCIA

Sedersi con le suole dei piedi unite e le ginocchia che puntano verso l'esterno. Avvicinare i piedi all'inguine il più possibile. Spingere delicatamente le ginocchia verso il pavimento. Trattenere per 15 conteggi.

6

TOCCARE LE PUNTE

Lentamente, piegarsi in avanti dalla vita, rilassare le spalle e la schiena mentre ci si allunga verso le dita dei piedi. Allungarsi quanto più possibile e trattenere la posizione per 15 conteggi.

7

STRETCHING DEI TENDINI

Stendere la gamba destra. Riposare la suola del piede sinistro contro la coscia interna destra. Allungarsi verso il tuo piede per quanto possibile. Trattenere per 15 conteggi. Rilassarsi e ripetere con la gamba sinistra.

8

STRETCHING POLPACCIO/ TALLONE

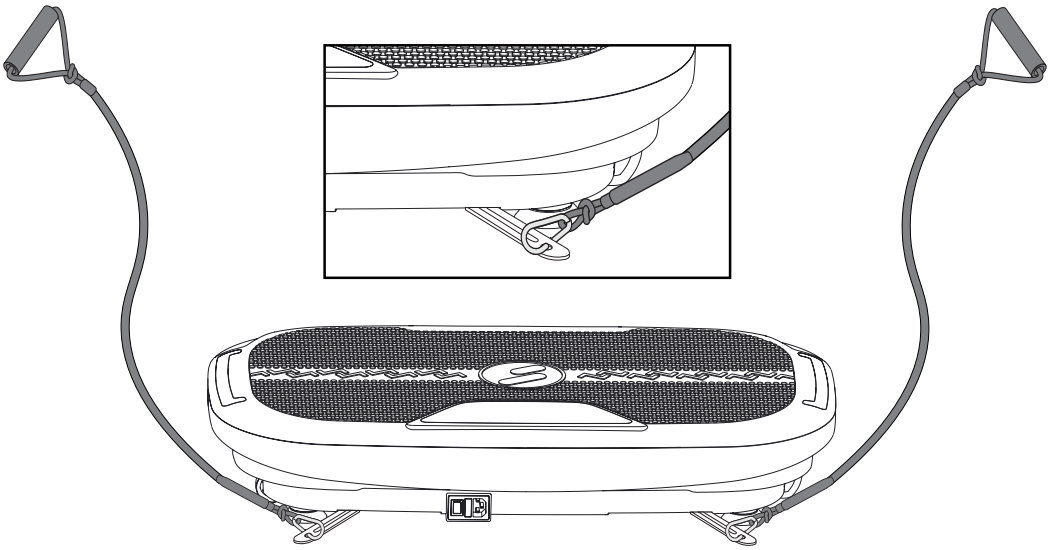
Appoggiarsi contro un muro con la gamba sinistra di fronte alla destra e le braccia in avanti. Mantenere la gamba destra dritta e il piede sinistro sul pavimento; poi piegare la gamba sinistra e sporgersi in avanti spostando i fianchi verso la parete. Trattenere la posizione, poi ripetere dall'altra parte per 15 conteggi.

ATTENZIONE! Pericolo da sforzo eccessivo, appoggio non sicuro e ausili non sicuri!

- **Evitare il sovraffaticamento! Prestare attenzione a segnali fisici. Non continuare l'allenamento in caso di dolori muscolari, dolori al petto, nausea, mancanza di respiro o simili.**
- **Non scegliere oscillazioni o vibrazioni troppo forti o troppo veloci.**
- **Eseguire gli esercizi solo in piedi in modo sicuro sopra o contro la pedana.**
- **Controllare sempre che gli ausili siano fissati saldamente. Non inserire le mani sotto la pedana mobile.**
- **Non utilizzare l'apparecchio per più di 10 minuti. Fare pause sufficienti dopo l'uso.**

4.2 ALLENAMENTO CON LE FASCE ELASTICHE

- Collegare le bande di resistenza alle maniglie metalliche sul lato allentando e bloccando il moschettone. Riavvitare il moschettone.
- Se non si utilizzano le bande di resistenza, riporle in modo che nessuno possa inciamparvi e che i bambini piccoli non possano raggiungerle.



4.3 REGOLAZIONE FASCE ELASTICHE

Allungare le fasce

- Prendere la fascia con la mano sinistra e usa la mano destra per spingere un pezzo di fascia della lunghezza desiderata dal basso verso l'alto attraverso l'apertura centrale (figura 1).
- Afferrare la fascia dall'apertura sottostante ed estrarre la quantità desiderata (figura 2).
- Stringere la fascia sul lato inferiore (figura 4) e regolare la maniglia prima dell'allenamento.

Accorciare le fasce

- Prendere la fascia con la mano sinistra e usare la mano destra per spingere un pezzo di fascia della lunghezza desiderata dal basso verso l'alto attraverso l'apertura centrale (vedi figura 1).
- Stringere la fascia sul foro destro dei tre fori superiori (figura 3) e regolare la maniglia prima dell'allenamento.

1

2

3

4

5. Manutenzione, pulizia, stoccaggio

5.1 MANUTENZIONE E PULIZIA

- Spegnere l'apparecchio subito dopo l'allenamento e staccare il cavo di alimentazione.
- Dopo l'allenamento, asciugare il sudore dall'apparecchio e dal telecomando con un panno asciutto o leggermente umido. Non utilizzare mai detergenti aggressivi. Non permettere mai all'umidità di entrare in qualsiasi componente della pedana.
- Assicurarsi che gli adesivi dell'etichetta del prodotto e altri, se presenti, siano applicati e leggibili.

5.2 STOCCAGGIO

- Il luogo di stoccaggio dell'unità deve soddisfare questi requisiti:
  - Area interna asciutta e pulita, priva di sostanze esplosive o infiammabili e di polvere.
  - Temperatura all'interno dell'intervallo consentito per il funzionamento (vedi dati tecnici)
  - Nessuna luce solare diretta
- Proteggono dalla polvere per una conservazione più lunga.

5.3 SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA DEL TELECOMANDO

1. Rimuovere il cinturino da polso dalla custodia del telecomando.
2. Aprire il coperchio rotondo sul retro del telecomando
3. Notare la polarità della vecchia batteria. Rimuovere la batteria.
4. Reinserire la nuova batteria con la polarità corretta.
5. Rimettere il coperchio e chiuderlo.
6. Riattaccare il cinturino al telecomando.
7. Smaltire la vecchia batteria in modo appropriato secondo le normative locali.

6. Eliminazione degli errori

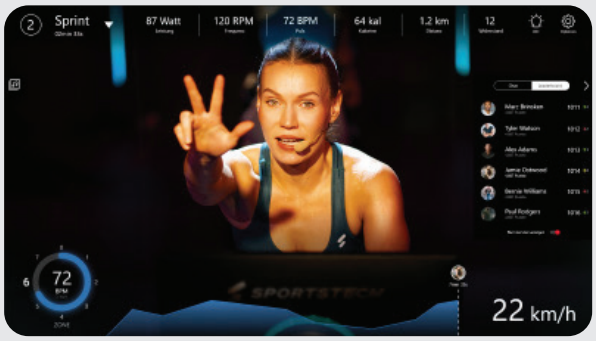
Errore	Possibile motivo	Possibile soluzione
Impossibile avviare l'apparecchio	• Cavo di alimentazione non collegato correttamente • L'interruttore di alimentazione non è acceso • Il fusibile è scattato	• Collegare correttamente il cavo di alimentazione ad entrambe le estremità • Accendere l'interruttore di alimentazione, l'indicatore si accende • Riaccendere il fusibile o farlo sostituire
Rumore di funzionamento più forte	• L'apparecchio si trova su una superficie dura • L'apparecchio non è livellato	• Posizionare l'apparecchio su una base. • Allineare l'apparecchio orizzontalmente regolando i piedini.
Il telecomando non funziona	• La batteria è scarica • La distanza operativa è troppo grande	• Sostituire la batteria • Avvicinarsi all'apparecchio a una distanza uguale o inferiore di 2,5 m
L'apparecchio si arresta durante l'uso	• La durata di servizio standard è stata superata	• Riprova dopo una pausa di 10 minuti.
Non è possibile un funzionamento normale	• Controllare sovraccarico	• Spegnere l'apparecchio, scollegare dall'alimentazione e riavviare
Sul display viene visualizzato il codice di errore "ER01" o "ER02".	• Problema al motore	• Spegnere l'apparecchio, scollegare dall'alimentazione e riavviare • Contattare il servizio clienti, se necessario

In caso di problemi o dubbi persistenti, si prega di contattare il servizio clienti.

7. SPORTSTECH LIVE App

L'App Sportstech LIVE, tra le altre cose, vi offre anche:

- Allenamenti personalizzati da e con allenatori professionisti
- Video emozionanti di paesaggi e attività all'aperto
- Allenamenti con determinati e precisi traguardi personali
- Dati dell'allenamento in tempo reale
- Cronologie e statistiche degli allenamenti
- Prove, gare e competizioni con o contro altri con accumulo di trofei in modalità classifica
- Allenamenti indipendenti dalle attrezzature come, ad esempio, Yoga
- Ricette di cucina deliziose e varie
- ...e molto altro ancora!



Per maggiori informazioni vai a questo link:
https://sportstech.link/app-download

8. Smaltimento

Cari clienti,

In qualità di consumatori finale, siete obbligati per legge a raccogliere i rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche, batterie e ricaricatori, separatamente dai rifiuti urbani. Vogliamo rendere questa operazione il più semplice possibile per i nostri clienti.

Vi preghiamo quindi di prendere nota di tutte le informazioni contenute in questa pagina e sul retro.

Informazioni sulla direttiva UE 2012/19/UE (attuata in Germania nella legge sulle apparecchiature elettriche ed elettroniche (ElektroG); l'attuazione può differire altrove)

Informiamo i proprietari di apparecchiature elettriche ed elettroniche che, in conformità con le norme legali applicabili, le vecchie apparecchiature elettriche devono essere raccolte separatamente dai rifiuti urbani. Il simbolo di un bidone della spazzatura barrato, che compare sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche, indica anche l'obbligo di raccoglierli separatamente dai rifiuti urbani.

B. Informazioni sullo smaltimento e sui simboli per un apparecchio elettrico basato sulla direttiva UE 2006/66/UE (in Germania secondo la legge sulle batterie (BattG); l'implementazione può differire altrove).

Le vecchie batterie e accumulatori non possono essere smaltiti come rifiuti domestici. In qualità di proprietario della batteria, si è legalmente obbligati a restituire le batterie usate. Il simbolo con il bidone della spazzatura barrato significa che non è consentito smaltire le batterie vecchie nei rifiuti domestici.

Utilizzare i punti di raccolta ufficiali per smaltirli, come i punti di raccolta della società che si occupa dei rifiuti pubblici. Può restituire anche le batterie usate in alcuni punti vendita al dettaglio, a condizione che vendano batterie. Se sotto il simbolo del bidone della spazzatura barrato viene visualizzato il simbolo Cd, Hg o Pb, significa che la batteria contiene cadmio, mercurio o piombo. Si tratta di metalli pesanti tossici che non solo comportano rischi significativi per l'ambiente ma anche per la salute umana.

RICICLAGGIO DEI RIFIUTI

Il materiale di imballaggio può essere riciclato. Smaltire il materiale di imballaggio in conformità alle disposizioni di legge. Per informazioni dettagliati rivolgersi alla società addetta alla raccolta di rifiuti pubblici oppure ai centri di raccolta differenziata.

SPORTSTECH

Sportstech Fitness

https://www.sportstech.de/

Verkauf durch / Distributed by / Distribuido por / Distribué / Distribuito da / Verkoop via

Sportstech Brands Holding GmbH
Karl-Liebknecht-Str. 7
10178 Berlin, Germany
www.sportstech.de

SERVICE:
+49 30 23 59 600
service@sportstech.care
www.sportstech.care